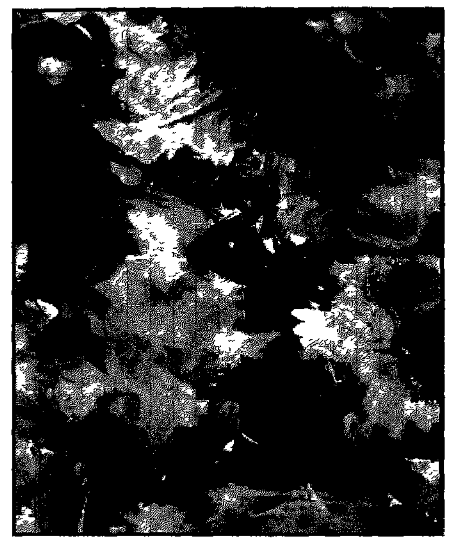
كيفين ليمان

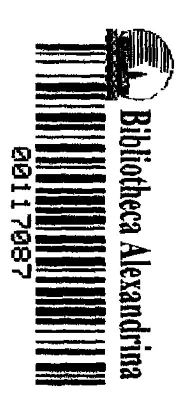
شخصيّة المولود البكر نشأة وبلوغاً

الأثر السلبي والإيجابي للموقع الأوّل في ترتيب الولادة



ترجمة : إياد الحوراني







شخصية المولود البكر

* شخصية المولود البكر
* الدكتور: كيفين ليمــان
* الطبعــة الأولـــــــى 1999

* دار الكلمة للنشر والتوزيــع والطباعـة
سوريـة - دمشــق - ص. ب : 2229
هـاتـف ، فـاكـس : 2126326

Alkalemah for publishing and Distribution
Baramikah - Damascus - Syria
P. O. Box . 2229. Telephone/Fax: 2126326

د. كيفين ليمان

شخصية المولود البكر نشأةً وبلوغاً

الأثر السلبي والإيجابي للمولود الأول في ترتيب الولادة

ترجمة: إياد الحوراني



إلى شقيقتي سالي ليمان تشول: البكر النموذجية. لقد كنت منارةً لحياتي، والتي يصعب على أخ صغير شق دروبها بدون أخت كبيرة. لك حبي ومودّتي.

مقدمة الناشر

هل كنت الطفل الأكبر سناً بين أقرانك في العائلة؟ أم هل أنتِ بنتٌ بكرٌ؟ أو ابنٌ بكرٌ؟ أو هل أنت الطفل الأول بعد فترة انقطاع عن الولادة لمدة تزيد عن الخمس سنوات؟ إذا كان الجواب بالإيجاب، فأنت إذن تنتمي إلى فئة من البشر تتمتع بنسق مميّز من محدّدات الشخصية، تلك التي ستتحكم بصياغة نمط سلوكك ونمط تفاعلك مع الآخرين، وأيّ الأشخاص سيكون مصدر جاذبية لك، وأيّ مسار ستختاره لحياتك.

وإذا كان من المستحيل عليك أن تغيّر ترتيب ميلادك، فإن بإمكانك أن تستثمر معظم مؤهلاتك الإيجابية، وأن تقلل من سلبياتك إلى الحدود الدنيا. وهذا ما سيبيّنه لك الدكتور كيفين ليمان، الخبير والمرجع الرئيسِ في نظام التصنيف حسب موقع الولادة، في هذا الكتاب الدليل، الشيّق، والمحكَم المعالجة، والذي سيزيد في معارفك في هذا المجال.

ويتمتّع المولودون بكراً بالسمات التالية:

* قادة.
* يمكُن الاتكّال عليهم.
* منظمون.
* يرسمون مجرى حياتهم بجداول أولويات.
* ذوو نزعة أوامرية.
* طموحون.
* ذوو ضمائر حيّة.
* مسالمون.
* منطقيّو التفكير
* حذرون
* مُوَجّهو الأهداف
* مخطّطون.

ولهذه السمات جميعاً مظاهرُ إيجابية، ربما تؤدي بك، أنت المولود البكر، لأن تحرز نجاحات كبيرة، فحظوظك كبيرة لأن تصبح رئيساً ما، سواءٌ رئيسٌ لـ PTA(*)، أم رئيسٌ لموقع عمل، أم رئيساً لدولتك. لكن في المقابل، ستجعل لديك هذه الميّزات نفسها، نزوعاً للمبالغة في انتقاد الآخرين، وذاتك أيضاً، ولأن تبالغ في إجهاد نفسك، ولأن لايتوفّر في حياتك سوى حيّزٍ محدودٍ للمرونة، ولأن تُعمل فكرك في كل أمر إلى حدود غير مقبولة، ولأن يطغى على شخصيتك الطابع الجدّي، ولأن تقع ضحية سهلة لمن هم أقل شعوراً بالمسؤولية، ولأن تكون أنانياً أحياناً، ولاتراعي مشاعر الآخرين. من الواضح إذن أن حياتك لاتخلو من المتاعب.

سيساعدك الدكتور ليمان على معرفة هذه المظاهر من سماتك الشخصية، وسيعرض لك بعد ذلك عدداً من الطرق ببصيرة نفاذة، تدعوك لِلَجم طموحك المنفلت من عقاله، ولأن تتعلم قبول اللّاكمال، ولأن لاتتوانى عن رصدِ حيّزٍ من وقتك للاستمتاع بالحياة بعيداً عن المسؤوليات، ولأن تكون علاقتك مع الوالدين والقرين الزوجي والأطفال إيجابية وودّية.

وبعد قراءتك لكتاب «شخصية المولود البكر، نشأةً وبلوغاً»، ستشرع بالنظر إلى نفسك وإلى الآخرين على نحوٍ لم تعهده، سابقاً، مع صفاء في الرؤية وقدرة أعلى على الفهم.

يُعَد الدكتور كيڤين ليمان أخصائياً نفسانياً معروفاً على النطاق العالمي، وتشتمل قائمة كتبه الأكثر مبيعاً على: «تصنيف الترتيب الولادي»، «صقل ذهنية الطفل دون فقدانك لرشدك»، «الأرعن»، «المُرْضِيّون»، «مجاراة مقاييس السلوك الرفيع»، «إماطة اللثام عن أسرار ذكريات طفولتك»، وكان الأخير بمشاركة راندي كارلسون.

ويقيم الدكتور ليمان مع زوجته ساند، وأطفالهما الأربعة في تكسون، في ولاية أريزونا.

(*) - Parent teacher association: مجلس الآباء والأساتذة.

الباب الأول

نموذج شخصية المولود البكر(*)

(*) ـ المقصود دائماً بالبكر ذكراً أم أنثى. إلّا إذا تمّ تحديد الجنس. م.



الفصل الأول

كم هو شاقٌ، احتلالك موقع الإبن البكر!

هناك الكثير من الأعمال الخطرة في هذا العالم، والتي لايقدرها الآخرون حق قدرها. ويَرِد إلى ذهني، الآن، ضابط شرطة المدينة، والذي يواجه الخطر يومياً، لسبب بسيط، وهو أنه يعتقد أن للمواطن العادي حقاً في ردِّ يد الإجرام عنه، وأذكر أيضاً رجل الإطفاء، ذلك الذي يقتحم البناء المشتعِل لهباً، ساعياً لإنقاذ حياة شخصٍ ما، غير مبالٍ بما يمكن أن تتعرّض له حياته نفسها، وهناك أيضاً عامل المنجم، ذلك الذي يمضي حياته في عالم معتم، في الأعماق السحيقة من طبقات الأرض.. يستحق كل أمثال هؤلاء الرجال إعجابي واحترامي.

لكن إذا تناولت الموضوع من جانب آخر، أجد نفسي مدفوعاً للقول، إن هؤلاء الرجال لايمتلكون أية فكرة عن أن ثمة شخصاً، يحتل الموقع الأشد مشقّةً في الأسرة؛ وأنا لاأقصد الأب، مع أن موقعه في الأسرة يُحمّله غالباً أعباءً لايستهان بها؛ ولا أقصد الأم أيضاً، مع أننا نعرف جميعاً أن الأم هي الملاط الحقيقي الذي يشدّ أركان الأسرة لبعضها؛ بل إن الموقع الأشد مشقّةً في الأسرة يعود، وبدون أدنى ريب للإبن البكر.

فإذا كنت مولوداً بكراً، فإنك ستعرف من خبرتك الأصلية والمباشرة عن ماذا أتحدث، فأنت تعرف جيداً بأنك أمضيت كامل حياتك، ومنذ أبصرت النور، والأضواء مسلّطة عليك، ولقد كنت دائماً الشخص المفترض به أن يلعب دور مثال الكمال بالنسبة للآخرين، وأنت تعرف جيداً أيضاً ماذا يعني أن

تستحوذ على المرء تلك الرغبة الجامحة في أعماقه، والتي تقوده قسراً لاقتحام أسوار العالم، أو ليهلك دونها.

هذا في الوقت الذي أعي فيه جيداً أن هناك عدداً هائلاً من البشر لن يفهموا عمّا أتحدث، وسيردّدوا فوراً بتنكّر: «عن أي شيء يتحدث هذا الرجل؟ وما الداعي يا تُرى لاعتبار الإبن البكر أمراً شاقاً إلى هذا الحد». فإذا كان ذلك لسان حالك، فإنني في وارد إخبارك بأمر يصحّ إطلاقه عليك، وهو أنك لست ابناً بكراً، وإلّا فإنك لن تتحدث على هذا النحو.

وسيردني اعتراض آخر يقول: «حسناً، دكتور ليمان، أظن أن السبب الذي دفعك لأن تعدّ الإبن البكر أمراً شاقاً إلى هذا الحد، أنك نفسك ابنٌ بكرٌ. ألستُ محقاً في ذلك؟».

أنا آسف جداً لأن يكون جوابي بالنفي، فالحقيقة أنني الإبن الأصغر في عائلتي. وذلك يعني أن بإمكاني المصادقة على الحقيقة التي تقول إن الكوكب الأصغر في مجموعة كواكب العائلة، لايتوفّر لديه غالباً سوى قَدرٍ محدود من التجربة الحياتية الخاصة والمستقلة، وأنه ليس أمراً مبهجاً على الإطلاق كون المرء ابناً أصغر، لأن ذلك يعني أنه يمضي معظم حياته وهو يرتدي ألبسة مستعملة، والتي إما أن تكون مهترئة، أو مصمّمة وفق طراز ولّى عهده منذ زمن بعيد، أو أنها ماتزال فضفاضة جداً عليه بعد. ولأن ذلك يعني أيضاً أن تُؤنَّب بمناسبة أو بدون مناسبة، وأنه ربما تُكّنى بلقب يحمل قدراً كبيراً من السخرية، كما جرى معي، فلقد كنت أدعى «ذو الرأس البركاني»، بسبب آثار جدري الماء التي تجوّف وجهي كآبار الهوامّ.

وأشهد أيضاً أنني أخذت نصيبي من الضرب المبرح على يدي شقيقي الأكبر جاك، والذي اعتدت أن أناديه هزءاً «الرب»، كأن أخاطبه أحياناً بالقول: «آه، أمرك يا رب البيت»، أو «هيي، أيها الرب، هاتف يطلبك». ولا تفارق ذاكرتي أيضاً صورتي وأنا أركض من مكانٍ إلى آخر، وكتفاي مدميان أبداً، لأن

شقيقي جاك لايمتلك أي جراب للتدرب على الملاكمة سوى هذين الكتفين، وهو لايتوانى عن استغلال أي فرصة سانحة لكيل اللكمات لهما.

لكن لابدّ لي بالمقابل أن أعترف، أن كون المرء ابناً أصغر يؤمّن له بعض الامتيازات الجديرة بالاعتبار أيضاً، ويمكنني الدلالة على ذلك بأمرٍ واحد فقط، وهو أن حقيقة كون شقيقه الأكبر يقرّعه باستمرار، لايعني أنه في وارد السماح لأي شخص آخر بأن يعامله بأدنى قدر من الخشونة، ولا في أي حال من الأحوال، فإذا استقوى عليه أحد زملاء المدرسه ونصبه دريئة لتحرّشاته، فكل ما على الإبن الأصغر فعله للتخلص من المأزق، هو أن يشير لأخيه الأكبر إليه، وهكذا ترون أن كون المرء الولد الأصغر يتيح له أن ينفذ بجلده غانماً من مأزقٍ ما، مثل المجرم بالضبط!

ولا يعامل الأب والأم الولد الأصغر بقدرٍ كبير من الصرامة، ومن المحتمل أن ذلك يعود لكونهما ألفيا نفسيهما واهني القوى إثر الجهد الذي بذلاه لحمل الأولاد الأكبر من صبيان وبنات على الالتزام بقواعد الأخلاق العامة.

وهكذا، فإن الإجابة الوحيدة التي لابدَّ لي من توجيهها لكل أولئك الذين يعتقدون أن احتلال المرء موقع الإبن الأصغر في العائلة، يعني احتلاله الموقع الأشد مشقةً، أن ذلك «محال».

وسيتقدم شخصٌ ليقول: «دكتور ليمان، ما رأيك في الإبن الأوسط؟، فأنا أسمع باستمرار عن أعراض حالة مرضية تسمى (أعراض الإبن الأوسط)، وأن الإبن الأوسط، نتيجةً لها، يتحمّل القسط الأشد مشقةً في العائلة».

لا، أبداً، وربما تعتريك الدهشة إذا أعلمتك أن الإبن الأوسط تتكوّن شخصيته لتصبح الأكثر قدرة على التكيّف، والأكثر التزاماً بأحادية العلاقة مع الجنس الآخر في مرحلة البلوغ.

بالطبع، لابدّ لي أن أسلّم معك بأنه لايجوز تشبيه انحشار المرء في الموقع الأوسط بالنزهة، وأنه من البديهي أن لا يحصل الولد الأوسط على الاهتمام

نفسه الذي يحصل عليه الأولاد الأكبر أو الأصغر. فالأكبر جديرٌ بالاهتمام لكونه وبكل بساطة الأكبر سناً، حيث لايكّل الوالدان من التردّد مرات على سريره في كل ليلة لتفقّده والاطمئنان على استغراقه في النوم. وحالهما مثل حال من يكاد لايصدق أن ارتباطهما الزوجي قد أثمر هذا الكائن الحي الجديد، وبالجمال هذا الكائن الحي الجديد. ونخلص إذن إلى القول بأن انشغال الأبوين بأداء مهامهما الجديدة في الأبوة والأمومة، يبدو لهما شيئاً مثيراً للغاية، وهذا ما يعطي مسألة الإبن البكر هذه الدرجة من الخصوصية. أما بالنسبة للولد الأصغر فيكتسب خصوصيته من كونه الطفل الصغير، حيث تلازمه دائماً هذه الصفة، حتى لو صار يمتشق طولاً يتجاوز 185 سم، واكتنز جسداً فاق وزنه 105 كغ.

ومما يتميز به الولد الأوسط أيضاً أنه يعيش في ظل نوع من العتم الذي لا تتبيّن فيه معالم الأشياء، وليس ذلك سيئاً من جميع وجوهه، فكون المرء مُغْفَلَ الهوية يعني أن بوسعه، دون أن يخشى لومة لائم، الاستكانة لحالات من الكسل واللامبالاة، فهو لايتعرض للدرجة نفسها من الضغط الخارجي الذي تعرض له من وُلِدَ قبله ولا أحد يترقب منه أن يحقق مآثر بالقدر الذي كان معولاً على الولد الأكبر ويرتد عدم وجود ضغط خارجي شديد على الولد الأوسط في عاقبة سلبية وهي أن لايستغل كل إمكانياته، لكن يعتبر ذلك أفضل من أن يجد نفسه معرضاً لضغطٍ زائدٍ عن الحد، أو أن يُطلب منه تحقيق ما هو فوق طاقته، وإمكاناته، كما يحصل غالباً مع الولد البكر.

فالبكر يتولى مسؤولية تنظيف البيت من القمامة، ويظل مسؤولاً عن ذلك ما دام مقيماً في البيت، وإلى اللحظة التي يقدّم فيها أوراق انتسابه إلى الجامعة. ويحدث أن يأتي بعدها إلى البيت بمناسبة عطلة عيد الميلاد ورأس السنة، فاحزروا ماذا يجد؟ يجد كومة من القمامة يزيد وزنها عن المئة كغ في انتظار من يقطرها خارجاً! وربما تظنون أنني أبالغ من تصوراتي، لكن يمكن لأي ابن بكر أن يؤكّد لكم أنني لاأبالغ كثيراً، فمن المقدّر دائماً على الإبن البكر أن يتولّى شؤون الأعمال الروتينية اليومية في البيت، إلى اللحظة التي يغادره فيها لتأسيس أسرته الخاصة. فمن الذي يجزّ مروج الحديقة؟ إنّه البكر.

من الذي يلملم الأوراق المتساقطة في الخريف على أرض الحديقة؟ إنّه البكر.

مَن الذي يتولى الإشراف على الأطفال الصغار وحضانتهم في حال غياب الأبوين؟ إنّه البكر.

ممّن ينتظر مدَّ يد المساعدة للأم في شؤون الطبخ وفي جلي الأطباق في الأماسي؟ إنها البنت البكر.

ومن الواضح لنا هنا، أنه اعتيد على تقسيم تلك الأعمال الروتينية اليومية التقليدية وفقاً للجنس ـ ولست الآن بصدد المناقشة فيما إذا كان ذلك صحيحاً أم لا ـ لكن الحقيقة التي أبغي الإشارة إليها هنا، هي أن الابن البكر سواءً ذكراً أم أنثى، هو المقدَّر له عادةً، أن يتخذ الطريق الأشد وعورة في الحياة.

فلنأخذ حالة **جوني** على سبيل المثال، والذي واظب طوال عشر سنوات متواصلة على تنظيف البيت من القمامة ورميها في الخارج، والذي يقرّر الآن أنه آن الأوان ليتولى **ألبرت** أو **روث** القيام بهذه المهمة، لكن من يضمن حدوث ذلك، إذ يبدو أن مسألة الأعمال اليومية، يُقرّر من سيتولاها مرةً واحدة وإلى الأبد. ومن المحتمل أن ذلك يعود لسبب أن الأبوين لايريدان دفع ما يترتّب عليهما من بذل مزيد من الجهود لـ «تدريب» ولد آخر على تولي أمر العمل المعني، لكن ذلك ليس عدلاً، وانظروا على سبيل المثال إلى الطفل الصغير **بوفورد**، الذي ربما يكون الولد الأصغر في العائلة، لكنه يستطيع ببساطة، مثله مثل أي فرد آخر في العائلة، التقاط روث الكلب المتناثر في الفناء الخلفي ورميه من فوق السور إلى فناء بيت الجيران. وتعترضُ الأبناءَ البكر مشكلة أخرى، وهي أنه يُؤمَل منهم كقاعدة، مراعاة أكثر صرامة لقواعد السلوك القويم مقارنةً بأخواتهم وأخوتهم الأصغر سناً. وانظروا على سبيل المثال إلى حالة البنت البكر **بيتسي** التي تجلس إلى طاولة العشاء، وعيناها مصوبتان باتجاه أخيها الصغير **ريغنالد** الذي يبعد عنه صحن البازلاء اشمئزازاً، قائلاً: «شيء قميء، إنها غير صالحة للأكل». فتجيبه أمه: «طيّب، حبيبي أنت غير مضطر لتناولها، إذا كنت لاتحبها، ولمْ يصدر عن **بيتسي** أي تعليق، لكن لايغيب عن ذهنها ما يمكن أن

يحدث لها، لو قدّر لها أن ترفض تناول صحن البازلاء المعَدّ لها، إذ كانت ستطرد من طاولة الطعام، ويُطلب منها أن تقضي بقية ليلتها في غرفتها.

مثال آخر عن الإبن البكر آرنولد الذي يجلس في مكانه في الكنيسة وينظر إلى الولد الصغير ميغان الذي يضطجع باسترخاء في المقعد، ويرسم ـ شارد الذهن ـ خطوطاً عشوائية على خلفية نشرة الكنيسة، مدلّلاً بوضوح على أنه لايعير أي انتباه للخطبة الكنسية. ويتوارد إلى ذهن آرنولد العبارات التي تُوجّه إليه في مثل هكذا حالات: «إجلس جيداً»(*)، «انتبه، جيداً!»(*)، «امتنع عن الجلوس هكذا!»(*)، وهكذا دواليك.

ليس غريباً إذن، أن يكبر الأبناء البكر، ليصبحوا شخصيات رفيعة التنظيم، ومتعدّدة الإنجازات والمآثر، بل نماذج حقيقية من أعمدة المجتمع.

واسمحوا لي الآن أن أحدثكم قليلاً عن شقيقتي سالي، فسالي امرأة رائعة، وأنا أكنُّ لها مودّة خاصة، ولقد كان لها تأثير هائل على حياتي، ولا أعرف ما كنت سأكون ولا أين سأكون لولاها، ولا تظنّوا أني أبالغ فأنا أعني هذا تماماً، فسالي كائن بشري رائع وفريد، وإذا كان لي أن أعتبرها «نموذجاً» في مجال ما، فليس لي إلّا أن أعتبرها نموذجاً مثالياً للبنت البكر، لكونها تحرص دائماً على إنجاز أعمالها بدقة وإتقان، وغالباً تنجح في تحقيق ذلك.

زارتني منذ وقت غير طويل برفقة أخي جاك في بيتي في تكسون، واضطررنا نحن الثلاثة أن ننزل إلى أحد البنوك في مركز المدينة لتوقيع بعض الأوراق القانونية. وحين كنا منتظرين في الصالة، لاحظت فجأة ودون أي سابق

(*) ـ استخدم الكاتب كثيراً في لغة الحوار عبارات وكلمات عاميّة، وقد استخدم المترجم العامية المتداولة المقابلة في قليل منها، مع الإشارة إلى ذلك بحرف (ع)؛ لكنا لكوننا ننتج الكتب للقارئ العربي في أنحاء الوطن العربي كلّه، ولأن العامية في قطر ليست مفهومة بالضرورة في قطرٍ آخر، لذلك ارتأينا استبدال العامية بالفصحى أو بالعامية المشتقة من الفصحى والتي نفترض أنها مفهومة من قبل كل القرّاء العرب. وقد اكتفينا بوضع نجمة فوق الكلمات ذات الأصل العامّي. الناشر.

إنذار، أننا فقدنا أحدنا، أين أختي سالي؟ ـ آه، إنها هناك، وراءنا بعدة خطوات، لكن ماذا تفعل هناك؟ تحرّيت المسألة عن قرب، فتبيّن لي أنها تعيد صف وترتيب أكداسٍ من الكراسات المكوّمة على إحدى الطاولات، كراسّات تحمل عناوين مثل «كل ما تريد أن تعرفه عن الصكوك والائتمان» «هل لديك وصية؟»... وتوجهت إليها بالسؤال «ماذا تفعلين؟، أتريدين اقتناء بعضها؟».

فأجابت: «لا، أبداً، كنت فقط...».

فتابعتُ كلامَها بسؤال: «تقومين بترتيبها؟».

فأجابت وقد علت وجهها مسحة من الارتباك: «نعم، إنه كذلك».

ولم أتمالك نفسي عن الضحك والقول لها: «لا أحد سواك يهتم بترتيب وصفّ كراسات في قاعة بنك». وبالطبع لم يكن الأمر كما لو أن الكراسات كانت مرميّة على الأرض، لكنها لم تكن مرصوفة بالترتيب المفترض أن تكون عليه، وهذا ما دفع سالي إلى أن تخرج عن طورها!، وهل هناك غير الإبن البكر ليهتم بترتيبها؟!، لكن تلك هي الحالة التي تستحوذ على معظم المولودين البكر، والتي لايستطيعون مغالبتها.

وأملك في مكتب في تكسون لوحتين مؤطّرتين، علقتهما بشكل مائلٍ لغايةٍ في نفس يعقوب، لكن هذا بحد ذاته كافٍ لأن يجعل الأبناء البكر يتصبّبون عرقاً بارداً، ويهرعون فوراً لتقويمهما، وبالكاد يصدقّون ما أقوله لهم، بأنهما معلّقتان بهذه الطريقة لغاية معيّنة.

فإذا أردتَ لعملٍ ما أن يتم بطريقة صحيحة، فاتركه إذن لإبنٍ بكرٍ ليتولّاه.

وليست مستغربةً إذن حقيقةُ كون عددٍ كبير جداً من المولودين البكر دكاترةً ورجال قانون ومهندسين، وأن لهم مواقع في مجلس إدارة المدارس وفي مجالس المدينة وفي برلمان (كونغرس) الولايات المتحدة الأمريكية، بنسب مئوية أعلى بكثير مما تقتضيه نسبتهم إلى مجموع السكان.

وإذا كنت ابناً بكراً، فإني أخالك الآن منتفش الصدر زهواً، وربّما تقلّب الأمر في ذهنك على النحو التالي:

«ما الداعي يا تُرى لكل هذا القيل والقال، فما تؤكّده، أننا الأبناء البكر

أناسٌ أخيار بامتياز، فأين وجه الخلل في ذلك؟» وجوابي على ذلك، أنه لايوجد على الإطلاق أي نقيصة في كل ما ورد، لكن المشكلة تبدأ عندما يبالغ المولودون البكر في التنظيم، وعندما ينزعون إلى تنكّب عبء قدرٍ من الأعمال زائد عن الحد وعلى حساب صحتهم وراحتهم، وعندما لايشعرون بالرضى عمّا بذلوا من جهود، أو عندما يشعرون بأنهم مكبّلون في الصورة التي يريدون أن يعطوها عن أنفسهم، أو ربما أيضاً الصورة التي يريد الآخرون أن يرسموها عنهم.

ويحدث لي أن أصادف أشخاصاً يبدون انتقاداً حاداً جداً لكل ما يمت بصلة لمسألة دور الترتيب الولادي على شخصية المرء، ويعتقدون بأن موقع المرء في الأسرة ليس له أي تأثير على خط سلوكه. وعندها أتوقع أنني أقف أمام عيّناتٍ من الأبناء البكر، مستنداً إلى حقيقة أن لدى الأبكار ميلاً فطرياً للتمعّن فكرياً في كل أمر وفق المنطق التحليلي، وإلى عدم قبول أي شيء إلّا بعد تمحيص وتدقيق شامل. ولقد قابلت أحد هؤلاء الشكّاكين ولأسمّه **سكيبتيكال**(*) ستيفن في وينيبيغ في كندا، أثناء وجودي هناك لإلقاء كلمة في مؤتمر حول الأسرة.

استهلّ حديثه معي متحدّياً فيما إذا كنت أستطيع الاستدلال على ترتيب ميلاده في الأسرة، فلم أتمالك نفسي، وأنا جالسٌ مقابله على طاولة العشاء وعيناي في عينيه، عن الضحك إلّا بصعوبة، فلو قُيّض لي مقابلة نموذجٍ مثالي ومطابق لجميع مواصفات المولود البكر، فإنه بالتأكيد هو عينه، فلقد كانت ثيابه باديءَ ذي بدء منسجمة الألوان بتناسقٍ تام، حيث يناسب لون ربطة عنقه لون بدلته، وكذلك جرابه، وحذائه ملمّع إلى الدرجة التي لن يخفي أي رقيب قاسٍ وعجوز في الجيش ابتسامته ورضاه إثر رؤيته له، بل أكثر من ذلك، ارتصفت كل شعرة من شعر رأسه بمحاذاة الأخرى في تسريحه مرتّبة، وثُلّم شارباه ومُشّطا بعناية، وقُصّت أظافرة باستواء تام، وباختصار بدا مرتّباً ومهندماً بعناية، أو على نحوٍ أكثر تحديداً بدا كمولود بكرٍ. فقلت له:

«أنت الإبن البكر في عائلتك».

(*) - Skeptical: شكّاك أو غير متيقن. م.

فارتسمت للحظة معالم الدهشة على تقاطيع وجهه، لكنه استعاد تماسكه وضبط نفسه سريعاً، وقال مع إيماءة موافقة برأسه: «حسناً، لقد أصبت في حالتي». وأتبع ذلك بهزّة من أكتافه كما لو أنه يريد القول: «يمكن لأي شخص أن يمرّ ويحالفه التوفيق في ذلك»، وتوقفت الخادمة في هذا الوقت قرب طاولتنا، وأعادت ملءَ كأسَي الماء ثانية، فنظر ستيڤن إليها ومن ثم إليّ، متحدياً من جديد: «ماذا تقول عنها؟».

فقالت، متسائلة: «ماذا تقول: عني، يا أستاذ»؟

فأجابها ستيڤن: «بوسع هذا الرجل أن يحزر موقع ولادتك في أسرتك عبر النظر إليك فقط».

فأوضحت لها ضاحكاً: «لا، لايمكنني ذلك، لكن إذا أجَبتَني على مجموعة مترابطة من الأسئلة، فعندها أعتقد أن بوسعي ذلك».

فقالت: «أكيد؟ إن ذلك يبدو ممتعاً، هلّم اسألني!».

فسألتها عدة أسئلة، عن حال والدها، وماذا تريد أن تحقق بحياتها.... الخ. وأكدّت لي إجاباتها على أسئلتي شكوكي الأولى، فقلت لها: «أصبح واضحاً لي يا لورين إنك البنت البكر في الأسرة، وأنا شبه متيقن أن لك أخاً أكبر منك». فرجعت برأسها إلى الخلف ضاحكة، وقالت: «إن ذلك مثير للدهشة، كيف عرفت؟».

فقلت: «ليس ذلك عويصاً».

فقالت: «اسمع، أنا مضطرة لأن أغادرك فوراً، لكني سأعود لاحقاً لمتابعة الموضوع، فأنا أرغب بسماع المزيد عنه». وعقب إنهائها لتفقد سريع لحاجات الزبائن الآخرين، والاطمئنان على تيسّر أمور عشائهم، أخذتُ أوضح لها كيفية قدرتي على التحديد الدقيق لمدارها الخاص ضمن مجموعة كواكب العائلة، حيث انطلقتُ من أمرٍ واحد، وهو أنها وصفت والدها بأنه «مهندس انضباطي جداً»، ثم أردفت أنه يحب أولاده كثيراً «جداً»، وأنه ودود ولطيف المعشر لكنه صارم «جداً»، وتحدثت عن انضباطه ونمط حياته مستخدمةً عبارات إيجابية، وشكّل ذلك مفتاحاً آخر لحل الأحجية.

فالأبناء البكر يبزعون لاستخدام المفردة «جداً»، والمفردات التفضيلية الأعظمية مثل «الأفضل» و«المفضّل» وما يشبهها، وينعتون أيضاً التنظيم والانضباط نعوتاً إيجابية، وتركّب كل هذا مع بعضه دون علم من لورين ليكشفها ولم أستند في وصولي إلى معرفة ذلك لإجابات لورين فقط، بل إلى نمط سلوكها أيضاً وطريقة تعاملها مع طلباتها والكيفية التي تقدّم بها الأطباق وترتّبها على الطاولة أمامنا، فلقد شفّت في كل حركة أتت بها عن اتزانٍ وتنظيم وكفاءة، إنها بنت بكر بدون أي شك. أما تأكيدي على أنها ليست الإبن البكر الوحيد في الأسرة، فلقد توصّلت إليه إثر سماعي لأجوبتها على بعض أسئلتي.

وأشير هنا إلى أنه من الممكن أن يوجد على أرض الواقع أكثر من ابن بكر أو ابنين في العائلة نفسها، وسأشرح المزيد عن ذلك في مكانٍ قريب لاحق من هذا الكتاب.

وإثر متابعتي لحديثي مع صديقي **سكيبتيكال** عن مسألة ترتيب الولادة، تبيّن لي أن موقفه قد تغيّر، ويجوز لنا الاستدلال من كل هذا الذي جرى، أن الأبناء البكر، وكاحتمال مرجّح، لديهم ميلٌ قوي لأن ينحوا في سلوكهم طرقاً تظهرهم بمنزلة طرز من «كبار رجال الدولة» في عائلاتهم.

وحين شارفنا صديقي وأنا على إنهاء حديثنا، عادت لورين إلينا من جديد لتسألنا فيما إذا كنا نريد أي حلوى أو فاكهة، وكان هذا على الأقل السبب الذي قدّمته لتبرّر عودتها إلينا، فلقد كانت ترافق خادمة أخرى، وهي امرأة شابة ممشوقة القد ونحيفة، وبحدود العشرين عاماً، وتدعى كاثي.

وسألت لورين بلهجتها الكندية المحبّبة: «هل يمكنك أن تفعل ذلك معها؟ هل يمكنك الاستدلال على ترتيب ولادتها في أسرتها؟ فأجبت: «موافق، لكن....».

لكنها قاطعتني قائلةً: «آه، آسفة، إنها صديقتي كاثي».

وكانت كاثي واقفة بوداعة وهدوء بمحاذاة لورين، مبديةً ابتسامة محتشمة، كما لو أنها مرتبكة بعض الشيء بكل هذا الذي يجري أمامها، وتتلفّت بعينيها

صوبي كما لو أنها تريد إن تقول: «آسفة على إزعاجك على هذا النحو، وبودّي لو تعرف أن هذا الأمر ليس بالتأكيد من بنات أفكاري».

وبيّن كل ذلك لي بوضوح أن التعامل معها صعبٌ بعض الشيء، إلّا أنني أخبرتها أنه من دواعي سروري أن أتبيّن فيما إذا كان بإمكاني أن أخمّن موقعها الولادي في عائلتها، لو تفضّلت بإجابتي على بعض الأسئلة، وكانت الأسئلة نفسها التي وجّهتها للورين. وسرعان ما حَسَمتُ موقفي بأن كاتي بنتٌ وسطى، فلقد كانت أستاذة ضليعة في التفاوض والحلول الوسط، وامرأةٌ تميل إلى الحياء وإلى الغموض والسريّة. وحدثتني عن أوضاع أسرتها وعن مشاعرها في أشدّ إيجاز ممكن، ورغم الطريقة الوديّة في الحديث إلّا أنها لم تستطع إخفاء ميلها لعدم كشف أشياء كثيرة، وتُعتبر كل هذه الصفات دلائل نموذجية على شخصية ابن أوسط.

وعندما أخبرت كاتي بهذا، وافقتني على أنه صحيح تماماً، وعلى أن لديها أختين أكبر سناً منها وأخ أصغر منها.

وفور مغادرة المرأتين لطاولتنا، أعلن سكيبتيكال ستيف استسلامه برفع يديه إلى الأعلى وقال: «كان تقديري خاطئاً عن ترتيب الولادة هذا، وها أنت الآن جعلتني مؤمناً!».

فأجبته: «حسناً، أرجو أن تصدقني فيما إذا أكّدت لك أنني لست قادراً على الوصول إلى الجواب الصحيح في كل المرات»، وأنا فعلاً غير قادر على هذا، فترتيب ولادة المرء في أسرته، إنما هو إحدى القوى الرئيسية التي صاغته كما هو عليه اليوم، لكن هناك قوى أخرى لها فعلها في حياته أيضاً، بما فيها تصميمه الخاص وثباته على أمرٍ ما، ورغباته الخاصة أيضاً، فمن المستحيل أن تحصر وتقيّد أي كائن بشري في قوالب صمّاء جامدة، لكننا في الآن نفسه لايمكننا أبداً نكران حقيقة كون معظم الأولاد البكر يميلون لإظهار صفات شخصية معينة، وكذلك الحال لمعظم الأولاد الوسط ولمعظم الأولاد الأصغر أيضاً.

وأخبرت ستيف أمراً آخر أيضاً، ألا وهو أن ترتيب الولادة أعلى قيمةً بكثير من كونه لعبة حِيَل شبيهة بتخمين وزن شخصٍ ما، بل إنها نظرية علمية مدعّمة

بسنوات من الدراسة والبحث، وأنها وسيلة ناجعة عندما تُستخدم لمساعدة البشر على معرفة أنفسهم وتحسين ظروف حياتهم.

وبالطبع، لم يكن ستيف الشكّاك الوحيد الذي قابلته طوال هذه السنوات، بل كانت هناك المئات منهم، بما فيهم عشرات من الرجال والنساء ممّن ارتادوا عيادتي في تكسون للاستشارة، لكنهم جميعاً عاجلاً أم آجلاً غيّروا مواقفهم فاقتنعوا بما أقوله، وباستيعاب الدور الذي يلعبه ترتيب الولادة في كل مناحي حياتنا.

وإليكم الآن حوارٌ نموذجي بيني وبين أحد المواليد البكر المرتاب بصحة النظرية، حيث يجري الحوار على الشكل التالي:

* ـ مولود بكر: «أنت تقول أن الأبناء البكر يُفترض فيهم أن يكونوا رفيعي التنظيم، ولا حيلة لهم إلّا بأن يكونوا كذلك، بيد أنني لست كذلك، وما عليك إلّا أن تلقي نظرة على مكتبي، وستتحقق بنفسك كم أنت مخطئ فيما تقوله».

* ـ دكتور ليمان: «حقاً؟، إذا كان الوضع بهذه الدرجة من الفوضى، فكيف يمكنك معرفة مكان شيءٍ ما تريده».

* ـ مولود بكر: «آه، ذلك سهل، فأنا أستطيع بطريقة أو بأخرى أن أعرف أين بالضبط أجد أي شيءٍ أريده».

* ـ دكتور ليمان: «وهكذا، أنت تخبرني بكلمات أخرى، أن فوضويتك منظّمة بطريقةٍ ما».

* ـ مولود بكر: «عذراً، لم أفهم ما تقصدا!».

* ـ دكتور ليمان: «إني أقدّم لك تفسيراً بأنك لست على تلك الدرجة من الفوضى التي حاولت أن تتظاهر بها في أول الأمر، فإذا كنت تعرف مكان أي غرض تريده، فإن ذلك يدلّل بوضوح على أنك جيد التنظيم، أليس كذلك؟».

* ـ مولود بكر: «طيب.... صحيح.... أعتقد ذلك».

* ـ دكتور ليمان: «على أي حال، ماذا تعمل في هذا المكتب؟ ما هي وظيفتك؟».

* ـ مولود بكر: «أنا مهندس معماري».

* ـ دكتور ليمان: «مهندس معماري!، ربما يهمّك أن تعرف أن معظم المهندسين المعماريين الذين أعرفهم، هم إمّا مولودون بكر أو أبناء وحيدون، لكن بغض النظر عن ذلك، أعتقد أنه يُفترض في المهندس المعماري إبداء أناة شديدة أثناء أدائه لعمله، أليس كذلك؟».

* ـ مولود بكر: «بوسعك المراهنة على أنه يتصرّف كذلك!، فلا مجال هنا لأي حيّز للأخطاء، أو لأن تكون منزاحاً انزياحاً طفيفاً جداً عن المقياس».

* ـ دكتور ليمان: «وتُعتبر هذه صفة بارزة أخرى من الصفات الشخصية للإبن البكر، فكل عملٍ يأتيه، يؤدّيه على الوجه الأمثل، وليس بوسعك أن تسمع ابناً بكراً يقول: (آه، يكفي بالنسبة لي أن تكون نتيجة العمل مقبولة)، أو: (إنه لايصل إلى درجة الكمال تماماً، لكنه يفي بالغرض). بل إن ما تسمعه باستمرار من الإبن البكر، وما يبالغ في ترديده لأصدقائه كشعار، هو: من قام منكم بعمل فليتمّه بإتقان. ويمكنني القول، على ضوء ما سمعته منك، أن ملامحك كبكر تفصح عن نفسها أكثر فأكثر بالنسبة لي».

* ـ مولود بكر: «حسناً، مازلت غير متيّقنٍ بعد، من أنني مستعد لتقبّل هذا، وخصوصاً تلك المسألة النافلة المتعلّقة بكون مكتبي المهمَل الترتيب، يعتبر على أرض الواقع منظّماً، ويبدو لي بأنني لو كنت حقاً منظّماً، وأؤدّي أعمالي بإتقان كما تقول، لكنت في هذه الحالة، كما تعرف، أخصّص مكاناً لأي غرضٍ من الأغراض، وأبقي كل غرض في مكانه الخاص».

* ـ دكتور ليمان: «طيّب، صدّق أو لا تصدق، أن الناس ذوي المكاتب المهملة الترتيب، يصح عليهم أحياناً صفة الكمالية أكثر من الناس الذين يبدون ظاهرياً على أنهم مرتّبون ومنظّمون. وربما يصح على الشخص الذي لديه مكتب غير مرتبٍ، ما أدلل عليه بعبارة (استكماليين مثّبطي الهمة)، فهو يريد لكل شيء في حياته أن يصل إلى درجة الكمال، ولأنه يعرف استحالة بلوغ

ذلك، فإنه يميل لأن يترك مشاريعه نصف منجزة، أو مطرّية طرّاً، وهو، بكلمات أخرى، يخشى محاولة الإقدام على ما يعرف أنه غير قادر على إنجازه على نحوٍ يصل إلى درجة الكمال».

* ـ مولود بكر: «حسناً، كيف تستقيم أفكارك مع الوضع التالي؟ لديّ أخت صغيرة، ترتيبها الثالث من بين ثلاثة أبناء تضمّهم أسرتي، وهي تبدو، وفقاً لما تقوله، وكأنها بنت بكرٌ أكثر مني، فهي دائماً الأفضل في أي أمر تأتيه، فلقد كانت ترأس هيئة طلابية في المدرسة الثانوية، وترأست نادي الأخوة والصداقة في الجامعة، ومحررة في مجلة الكلية، ورئيسة لجمعية العزة القومية، وحازت على درجة امتياز في القانون من جامعة واسعة الشهرة ورغم كونها أصغر مني بثمان سنوات إلّا أنها تتفوّق عليَّ في كل شيء. وأعني بهذا أن ما عرفته منك حتى الآن حول ترتيب الولادة، جعلني أفترض أن الأولاد الأصغر سناً من النوع الذي لايحمل هماً، ويتعاملون مع الحياة كما هي أمامهم، وكنت أظن أنه يفترض فيهم التعاطي مع الحياة من جانبها المرح، ولا يجهدون أنفسهم كثيراً».

* ـ دكتور ليمان: «ما تقوله صحيح، لكن يجوز أن لاتكون أختك إحدى نماذج الأولاد الأصغر، بل ربما تكون في الحقيقة بكراً مثلك تماماً».

* ـ مولود بكر: «عن أي شيء تتحدث؟ كيف يمكن يا تُرى أن تكون بكراً؟!».

* ـ دكتور ليمان: «هل أنا مصيب في تصوّري أن الإبن الفاصل بينكما ضمن ترتيب الولادة إنما هو ذكر؟».

* ـ مولود بكر:: «أنت مصيب».

* ـ دكتور ليمان: «وبكم سنة يصغرك؟».

* ـ مولود بكر: «ثلاث سنوات».

* ـ دكتور ليمان: «أصبح لكل جوانب الوضع الآن معنى كاملاً في ذهني؛ إن أختك الصغيرة، هي في الحقيقة بكر، وذلك وفقاً لاعتبارين اثنين؛ فهي، بادئ ذي بدء، بكرٌ لأنها البنت الوحيدة في الأسرة، وهذا لايكفي لوحده

لأن يعني لنا، أنها لابد أن تتمتع بكل المواصفات الشخصية للبكر، لكن هذا يعني أن هناك إمكانية معتبرة لذلك. أما السبب الثاني لاعتبارها بكراً، فهو وجود فاصل زمني لمدة خمس سنوات بينها وبين الولد الأوسط، ففي حالة وجود فجوة زمنية من خمس سنوات أو أكثر بين الأولاد، فإن الولد الذي يولد بعدها، يمكن اعتباره بكراً».

* ـ مولود بكر: «لقد اختلط عليّ الأمر فعلاً الآن، لقد كنت تحت تأثير انطباع بأنه من غير الممكن وجود إلّا بكراً واحداً في كل أسرة، وها أنت تخبرني الآن أنه من الممكن وجود أكثر من واحد».

* ـ دكتور ليمان: «هذا صحيح، فعادةً يوجد بكر واحد أو على الأكثر اثنين إذا أخذنا الاختلاف الجنسي بعين الاعتبار، لكن إذا فَصَل بين تواريخ ميلاد أولاد عائلة معينة، مسافات زمنية طويلة بحدود معقولة، عندها من الممكن لنا أن نعتبر أن فيها أربعة أو خمسة أولاد يتمتّعون جميعاً بالمواصفات الشخصية للأولاد البكر، وأنا في شك من أنك واجدٌ عدداً كبيراً من الأسر اللواتي تضم عدة أولاد يفصل بين ميلاد كل واحد منهم والآخر فترة زمنية من خمس سنوات أو أكثر، لكنه أمرٌ واردٌ على كل حال».

* ـ مولود بكر: «ولماذا يُحدِث فارق العمر خلافاً كبيراً كهذا؟».

* ـ دكترر ليمان: «بادئ ذي بدء، لأنه يضعف من حدة المنافسة بين الأخوة، وأخوك يصغرك... بكم؟، بثلاث سنوات؟، إن هذه مسافة زمنية قريبة، كافية لأن تزداد احتمالية أن يكون له على الأقل المدرسين نفسهم الذين كانوا لك، وعندما يأتي إلى المدرسة يتذكرك الناس ويتذكرون مآثرك، وسيجد نفسه مدفوعاً لمجاراتك. فكما تعرف أن الإبن البكر، لديه ميلٌ فطري لأن يتطلّع لأمه وأبيه، ويسعى لأن يصير مثلهما، فلا أحد غيرهما أمامه ليَحتلّ دور القدوة والنموذج المثال، وهذا أحد الأسباب التي تجعلك تجد عدداً كبيراً جداً من الأولاد البكر ممّن يتّبعون إيقاع خطوات والدي كلٍّ منهم نفسها، وممّن يخوضون غمار سيرة حياتية مشابهة، لكن ها هو ثمة أخٌ أصغر يأتي بدوره، ويتطلع أمامه، فلا يجد فقط الأم والأب ليطابق خطاه على آثار خطاهما،

لكنه يجد الأخ البكر كذلك، ويرى أيضاً أخاه وهو يؤدّي دوره على نحوٍ رائع في مجال إثبات قدرته على مجاراة آمال والديه فيه، و...!(*)، يبدو أنه سيترتّب عليه شق طريقه الذاتي الخاص لدفع الآخرين إلى ملاحظته. دعنا نقل على سبيل المثال إنك ماهر جداً في المجال الرياضي....».

* ـ مولود بكر: «نعم أنا كذلك».

* ـ دكتور ليمان: «طيب، هذا يعني أن أخاك الأصغر سيواجه صعوبة في منافستك على المستوى البدني، وإذا لم تحدث مصادفة، بأن يتمتع خَلقيّاً بقسط وافر من القدرة البدنية الطبيعية، فإنه سيلجأ على الأغلب، إلى البحث عن طريق آخر لإبراز قدراته فيه».

* ـ مولود بكر: «نعم، إنه حقاً انخرط في ميدان الموسيقى، وهو عازفٌ على الغيتار في فرقة روك أند رول».

* ـ دكتور ليمان: «لذلك يجوز لنا القول بأن صفات الولد الأصغر تنطبق على أخيك الأصغر منك أكثر من أختك الصغيرة، فالوضع النموذجي بالنسبة للأبناء الأصغر سناً، هو السعي وراء الأضواء، وهم يحبّون البقاء دائماً مركزاً لاستقطاب الاهتمام، وأظن أن هذا أحد الأهداف التي يحصّلها أخوك من العزف في فرقة روك. فليكن بعلمك أن الأبناء الأصغر وكاحتمال مرجَّح، يتفانون لِلَفْتِ انتباه الآخرين إليهم، فليس هناك الكثير ممّا يستطيعون تحقيقه، ممّا لم يكن قد قام به أخوتهم وأخواتهم الأكبر، ولذلك فهم، ومنذ اللحظة التي يبصرون فيها نور هذا العالم، يبحثون بدأب عن الوسيلة التي يستحوذون عبرها على قسطٍ ملحوظٍ من الاهتمام بهم، وهذا ما يعجز معظمهم عن الحصول على نصيب كافٍ منه. وعلى سبيل المثال، أتتذكر الشخص الذي كان يلعب على الدوام دور مهرّج الصف عندما كنت في المدرسة؟».

* ـ مولود بكر: «هاري ويلسون».

* ـ دكتور ليمان: «حسناً، إن هاري المسكين هذا، وعلى الأغلب، الأخ الأصغر في أسرته، ومعظم مهرّجي الصف من هذا الصنف من البشر، وخصوصاً إذا

انحدروا من أسر كبيرة، وذات باع كبير على صعيد تحقيق المآثر، فإذا كان لدى الصغير هاري أَخَوان أكبر سناً منه، وكانت شمسهما لاتغيب في المجال الرياضي والموسيقي، وأختان أكبر سناً منه، ودلّتا على قدرات لاتجارى فنياً وعلمياً، فلن يتبقّى إذن مجالٌ لم يُطرق، ليدّعيه لنفسه كميدان خاص به، لذلك فإن الاحتمال الأكثر ترجيحاً أن يصبح من نموذج الشخص الطريف، أو شخصاً متمرداً كوسيلة من وسائل، لفت الانتباه إليه».

* ـ مولود بكر: «كان أخي شارلي طويل الباع في إثارة المرح، عنَّ على باله مرةً أخذ ساعة المنبّه إلى الكنيسة في جيب ردائه، ورتّب الأمر على أن ترنّ الساعة عند انتصاف النهار، ويجوز لي الافتراض أنه أراد من ذلك تنبيه الخوري إلى أن الوقت قد حان لإنهاء موعظته، ورغم أنني أعتقد أن تلك كانت غلطة العمر له، إلّا أنها على أي حال حركة مضحكة».

* ـ دكتور ليمان: «يا له من سلوكٍ نموذجي للإبن الأصغر!. وإني أيضاً على استعداد لأن أدخل عن طيب خاطري أي مراهنة، على أن تشارلي شخصٌ انبساطي جداً، على الدوام، تجاه الآخرين، أي أن لديه عدداً وفيراً من الأصدقاء، وهو بارع جداً في كسب موالاتهم في شتى الأمور، ويعود ذلك إلى أن الأولاد الأصغر سناً يتمتّعون عموماً بشخصيات انبساطيّة وجذابة، لدرجة تؤهّلهم لأن يصبحوا تجاراً ناجحين. ما العمل الذي يقيم به أخوك أوده؟».

* ـ مولود بكر: «طيّب، لابد لي أن أسلّم بأنك وصّفت شخصيته بشكل موفّق جداً، لكنك فشلت في اكتشاف مصدر رزقه، فهو ليس تاجراً، بل مديراً مالياً في وكالة للإعلان».

* ـ دكتور ليمان: «لكن ألا يُعتبر مدير مالي مرادف لـ تاجر؟ حيث يترتّب عليه أن يبيع لزبائنه وفقاً لعروضه، أليس كذلك، وإلى جانب ذلك، إن الهدف الكلي للإعلان هو زيادة المبيعات».

* ـ مولود بكر: «هم م م م م م.... نعم.... أظن أن الأمر كذلك. لكن حتى الآن لم تتّضح في ذهني كل جوانب الأمر، فوفقاً لما تذكره أنه لايوجد في

العالم إلّا عددٌ محدود من نماذج الشخصية، وهي: مواليد بكر، ومواليد وسط، ومواليد أخيرون».

* ـ دكتور ليمان: «بالإضافة إلى الأولاد الوحيدين».

* ـ مولود بكر: «لكن الأولاد الوحيدين، وعلى أرض الواقع، ليسوا إلا تنويعٌ قصوريٌّ من المواليد البكر. صحيح؟».

* ـ دكتور ليمان: «صحيح».

* ـ مولود بكر: «وهذا يعني أنّ ثمّة فقط ثلاثة أو أربعة نماذج مميّزة للشخصية. أنا أقصد أنه حتى علم التنجيم يتيح المجال لإثني عشر برجاً فلكياً. وإذا تطلّعت حولي فإني أشاهد تنويعات لاحصر لها من البشر والشخصيات، وهذا ما يجعل من العسير عليّ الاقتناع بأن لترتيب الولادة هذا الدور الهام في صياغة شخصية المرء».

* ـ دكتور ليمان: «ينبغي عليّ توضيح أمرين متعلّقين بهذه النقطة، بادئ ذي بدء، أنا لم أقل مطلقاً أن ترتيب الولادة هو العامل الوحيد الداخل في صياغة الشخصية البشرية، فهناك عددٌ هائل من العوامل الداخلة في تركيب المعادلة التي تصل بالمرء إلى ما هو عليه. بل إن ترتيب الولادة نفسه يخضع لعدد من المتغيّرات. فلنأخذ على سبيل المثال حالة الإبن البكر الذكر، ممّن له أخوة ذكور فقط أصغر منه، فشخصيته ستماثل شخصية مدير عام قاسٍ، أي الرجل الذي يمسك بكل خيوط الوضع، ومن القادرين على تحقيق مآثر في الحياة، لكنه في الوقت نفسه من الحالات التي لن تتفهّم جيداً النساء كحالة عيانية خاصة، ولن يسلك، على الأرجح، في زواجه ما يجعله واحداً من الأزواج الصالحين. أمّا البكر الذكرى، ممّن لديه أخوات فقط أصغر منه، فسيكون على الغالب أكثر عاطفية، لكنه مع ذلك من القادرين على تحقيق المآثر أيضاً، وسيشف في سلوكه عن جوانب من اللطافة والحنان، وهذا ما تعلّمه من خلال علاقته مع شقيقاته، حيث يغدو أكثر تعاطفاً مع النساء وحاجاتهن، ويتدبّر أمره كزوج على النحو الأمثل، وعلى كل حال، فإنه يظل شخصاً أكبر سناً من شقيقاته، واعتاد على أن يقف إلى جانبهن ويحميهن، لذلك

سيتصرف على الأرجح بطريقة تعكس نوعاً من التعصب في هذا المجال، وسيعتقد أن النساء بحاجة لمساعدته وحمايته. ولدينا أيضاً حالة إبن ذكر لديه أخت أو عدة أخوات أكبر سناً منه، فهذا على الأرجح، سيبرهن عن قدرة أعلى في إعطاء النساء حق قدرهنّ، وما يستحققنّ من قيمة، ولتجري الآن تحويلاً لعناصر المسألة وسترى أن البنت البكر والتي لديها أخوات فقط أصغر منها، ستنظر إلى الحياة على نحوٍ أحادي البعد، مجيَّر لصالح تصوّرات وأفكار نسوية حصراً، بينما ستشف البنت البكر والتي لها أخوة ذكور فقط أصغر منها عن ملامح شخصية مختلفة».

* ـ مولود بكر: «هم م م م م».

* ـ دكتور ليمان: «دعنا الآن نعمل النظر في حالة الإبن الوحيد. فبوسعي تقصّي الأمر في مجلدات من الأبحاث، وإخبارك بشكل عام عن طريقة تقريبية لحياته، لكنني لن أكون دقيقاً جداً، أو مصيباً مئة في المئة، لأن هناك متغيراتٍ كثيرة جداً داخلة في تكوين الوضع. وأجد المتغيّرات المهمة التي تستحق التوقف عندها، هو لماذا كان ابناً وحيداً؟، وأنا أدرك أن ذلك يبدو غريباً بعض الشيء، إلّا أنه اعتبارٌ جديرٌ بالاهتمام. فهل حدث ذلك لأن والديه كانا غير قادرين جسمانياً على إنجاب أولاد آخرين؟، فإذا كان الأمر كذلك، فإنهما سيعاملان درّتهما الوحيدة هذه، بطريقة خاصة، وخصوصاً إذا بذلا المستحيل لإنجاب أولاد آخرين، وعجزا عن ذلك. وربما كان ابناً وحيداً، لأن والديه ولّيا الأدبار إلى خارج الغرفة وهما يقسمان بأغلظ الأيمان بأنهما لم يعودا راغبين أبداً في إنجاب أي طفلٍ آخر، وذلك إثر إلقائهما أولّ نظرة على وجه صغيرهما البشع. أو ربما كان ابناً وحيداً لأنهما خطّطا مسبقاً للاكتفاء بإنجاب طفل واحد فقط معتبرين ذلك الوسيلة الوحيدة التي تمكنهما من امتلاك القدرة على منحه الأفضل من كل شيء أي الألعاب الأفضل، والألبسة الأفضل، والتربية الأفضل. ويبيّن لك كل هذا، كيف تبدّل هذه المتغيرات الطريقة التي يتعاملان بها معه، مما يؤدّي بدوره إلى تنوّع طريقة مقاربة الحياة».

* ـ مولود بكر: «نعم، أوافق على ما تقوله».

* ـ دكتور ليمان: «ليس ثمّة أمر سحري فيما يتعلق بترتيب الولادة، وليست المسألة مسبوكة في قالبٍ إسمنتي بأنك ستتصرف على هذا النحو إذا كنت بكراً، وبذلك النحو إذا لم تكن كذلك. بل إن ترتيب الولادة يفعل فعله فينا وفقاً لطريقة آبائنا في التعامل معنا، ولكيفية تفاعلنا مع أخوتنا، ولجنس أخوتنا، وللحالة الاقتصادية لأسرنا، ولمكان إقامتنا،.... الخ. حيث تدخل كل هذه المتغيرات في صياغة المصفوفة الأسروية».

* ـ مولود بكر: يبدو لي أنَّ الأمر بمجمله مفيدٌ وممتعٌ، ولكنني ما زلت غير مقتنعٍ بعد قناعة يقينية بالأمر، ومن الضروري أن أتمعّن فيه لبعض الوقت».

* ـ دكتور ليمان: «بصراحة، لو كان ردّ فعلك مختلفاً عن ذلك، لكان وقعُ الأمرِ مفاجئاً لي، فالإبن البكر، كما أخبرتك آنفاً، ينحو لأن يكون حذراً وذا عقل تحليلي في التعاطي مع أي أمر، وينتمي لصنف البشر الذين يريدون جمع كل دلائل حقيقة معينة على نحوٍ مرتّبٍ وجلّي، قبل إقرار موقف منها، لذلك خذ ما تريد من الوقت للتفكير في الموضوع، وسنتحدث مرة أخرى لاحقاً».

* * *

ربما مازال صديقنا البكر هذا غيرَ مقتنعٍ بعد بالدور الذي يلعبه ترتيب الولادة في صياغة مصائرنا، بيد أن عدد الناسَ الذين بدأوا بإعارة انتباه خاص لهذا الموضوع، يتزايد باستمرار، بما فيهم الناس الأكثر نفوذاً في الولايات المتحدة. كنت، في أحد الأيام، في كاليفورنيا تلبيةً لدعوة للمشاركة في برنامج تلفزيوني صباحي، فأُتيحت لي، أثناء جلوسي في غرفة الاستراحة منتظراً دوري فرصةُ الحديث مع **ت. بون بيكينز**، والذي كان مقرراً أن يشارك في البرنامج نفسه، في الدور الذي يسبق دوري مباشرة. وتبيّن لي من الحديث مع **(بون)** ـ وهو يحب أن ينادى كذلك ـ أنه شخص جذاب وساحر في الحديث، وهذا ما ستتوقّعونه أنتم أيضاً حال معرفتكم أنه أحد الرجال الأكثر نفوذاً في حياة الأعمال الأمريكية اليوم. وإثر تطرّقنا في حديثنا إلى مسألة ترتيب الولادة، بدأت مظاهر الاهتمام بالموضوع لديه تتزايد شيئاً فشيئاً. فلم يكف عن توجيه السؤال إثر السؤال لي، ثم التوقف قليلاً لتقليب الأمر في ذهنه، ثم العودة من جديد لإهالة ثلاثةٍ أو أربعةٍ

أسئلةٍ جديدة. لكن لم يدم حديثنا وقتاً طويلاً، إلى أن حلَّ موعد (**بون**) للانضمام إلى المذيع التلفزيوني المضيف أمام الكاميرا، وبعد مرور عشر دقائق حلَّ دوري أيضاً، ولكن، فجأةً، جرى أمر لم يسبق أن حدث معي طوال كل السنوات السابقة في أيٍّ من أحاديثي التلفزيونية والتي وصلت لحدود ألف وخمسمئة مقابلة. فما يجري عادة في هذا البرنامج أن يتخلّل بين كل مقابلة قصيرة وأخرى، مَشْهدٌ فاصلٌ للإعلانات التجارية، يجري خلاله إتاحة الفرصة للضيف الأول للمغادرة، وتهيئة الضيف التالي للجلوس أمام الكامير، ولم يحدث ولا مرّة أن بقي الضيف الذي اعتاد الظهور في هذا البرنامج، لمشاهدة ما يجري في المقابلة التالية له، لأن من طبيعة هؤلاء الضيوف أنهم من النوع الذي يهرع من موعدٍ إلى آخر، ولايستطيعون خرق ارتباطاتهم إلّا في حالات طارئة استثنائية، لذلك ما إن دخلت قاعة التصوير، حتى همَّ كل مرافقي (**بون**) بتهيئة أنفسهم لمواكبته لموعده التالي، ولكن بدلاً من أن يمضي (**بون**) قدماً معهم، أشار إليهم أن يبقوا في أمكنتهم، قائلاً لهم «ليبقَ كلٌ منكم في مكانه، فأنا أريد أن أسمع ما سيتفوّه به حول ترتيب الولادة».

والآن، ها هو رجل لديه ثروة تُقدّر بـ... هل تعرفون كم؟ ليس أقل من 3 مليارات دولار، ومع ذلك فهو مهتم بترتيب الولادة. وأعتقد أن ما أثار اهتمامه، إنما هو في الواقع معرفته أن رجال الأعمال سيجنون فائدة قصوى فيما إذا أدخلوا مسألة ترتيب الولادة في حسبانهم عند تعيين الأشخاص في وظائف إدارية هامة. وبالطبع لا أقصد القول بأن تقتصر الأسس التي تُبنى عليها قراراتٌ من هذا النوع على عامل ترتيب الولادة حصراً، لكنني أقصد أنه جزءٌ قيّم إضافي للمعلومات تهمله معظم الشركات، فهم اعتادوا على أن يوجّهوا للمرء كل أنواع الأسئلة النفسية، وإخضاعه لدزّينة من الاختبارات، لكنني لم أسمع مطلقاً أن هناك اختباراً واحداً يتضمّن السؤال عن أمر واحد وحيد متعلق بترتيب ولادة المرء، رغم أن التدقيق في ترتيب الولادة يمكن أن يؤدي في حالات كثيرة إلى توفير سنوي لملايين الدولارات في أي مشروع كان، فبإمكانكم أن تستدلّوا على الأفراد المهيّئين لأن يكونوا التجار الأفضل، ومدراء المبيعات الأفضل، وأيّهم الأكثر تنظيماً...وهكذا دواليك.

صورة توضيحية رقم 1

عائلة جونسون ومواليدها البكر الخمسة.

لنفترض أن ثمّة أرملة تدعى سالي بارنز، تزوجت حديثاً من أرمل يُدعى لو جونسون، وكان لها عند زواجها ولدان: ابنها البكر توم والذي يبلغ الثانية عشر من العمر، ولاري وعمره أربعة أعوام، والذي يصنَّف كإبن بكر أيضاً بسبب فارق العمر بينه وبين شقيقه. ولدى (لو) أربعة أولاد أيضاً، مكوِّنين مع أولاد سالي ما مجموعه خمسة مواليد بكر في عائلة واحدة ويجري الأمر على الشكل التالي:

- بيـل : 25 سنة، الإبن البكر لـ لو.
- جورج: 23 سنة، الإبن الأوسط لـ لو.
- رونـدا: 19 سنة، البنت البكر لـ لو.
- تـــوم: 12 سنة، الإبن البكر لسالي.
- أليسون: 10 سنوات، وهي بنت لـ لو، وبكرٌ لكونها أصغر بأكثر من خمس سنوات من روندا.
- لاري: 4 سنوات، ابن لسالي، وهو بكرٌ لكونه أصغر بأكثر من خمس سنوات من توم (أو أليسون، وللأمر نفسه!).

وما دام رجلٌ كـ ت. بون بيكنز قد اقتنع أنه سيجد فائدة في استيعاب مسألة ترتيب الولادة، وأن ذلك سيحسّن أداءه لأعماله، فمن الطبيعي أن يؤدي ذلك الغرض نفسه عندك وعندي.

وكنت في مناسبة أخرى ضيفاً، في لقاء على الهواء، في أحد البرامج التلفزيونية المعروفة على نطاق واسع في ستيل، ويدعى سيتل اليوم، وبعد أن أنهيت قسماً من حديثي، قال مقدّم البرنامج: «دكتور ليمان، ما فهمته منك أن بوسعك أن تعرف وتحدّد تريب ولادة المرء في أسرته»، فاحترت ماذا أردّ عليه، لذلك لجأت إلى شيء من الهمهمة للحظة أو لحظتين، ثم أومأت برأسي بالإيجاب، قائلاً: «حسناً، في الواقع، نعم إن بوسعي ذلك».

فقال: «آه، ما أشدّ سروري لسماعي ذلك، لأنك ستحصل على فرصة للقيام بهذا الأمر تحديداً، عقب هذا الفاصل الإعلاني التجاري مباشرةً». وبدأ القلق يستحوذ عليّ وأنا جالسٌ، قائلاً بيني وبين نفسي: «أوه، هذا أمر يتجاوز الحد، فهو سينتقي على الأغلب أناساً يحيدون كثيراً عن المعيار الطبيعي، ولن يكون بوسعي تخمين وضعهم على الوجه الصحيح».

وأعلن مقدم البرنامج إثر انتهاء الفاصل الإعلاني، أنه اختار عشوائياً أربعة أشخاص من الحاضرين في القاعة، مبدياً لي رغبته في أن أستدلّ على ترتيب ولادتهم». وأبقاهم واقفين، ثم سألني: «حسناً، دكتور ليمان، ماذا تقول؟».

فقلت له: «اسمع، أنا لست هوديني(*)، ألا أقوم على الأقل بإجراء حديث مع هؤلاء الناس؟ أتسمح لي بثلاثين ثانية معهم؟».

وأبديت امتناناً شديداً له إثر إجابته بالموافقة، وبعد توجيه عدد من الأسئلة البسيطة لكل منهم، كان من السهولة أن أعرف موقع الأربعة في ترتيب الولادة، فالأول كان ولداً وحيداً، والثاني كان بكراً، والثالث ولداً أوسطاً والرابع ولداً أصغراً. ويا ليتكم رأيتم التعابير المرتسمة على وجه مقدّم البرنامج، فلقد أخذته الدهشة كلياً لكوني استطعت الوصول إلى التحديد الدقيق للترتيب الولادي لكلٍ منهم، وعلى الأرجح أنه قدّر في ذهنه مسبقاً، أن حساب الحقل غير حساب البيدر، وأن مخططات ترتيب الولادة هذه ستبرهن عن ارتيابيّتها عند اختبارها واقعياً، وكل ما كان يأمله هو الحصول على قليلٍ من المتعة، لكنه حالما شهد بنفسه دقّة الأمر واقعياً، انقلب البرنامج إلى حوار استفساري معمّق حول الموضوع.

وتحققت بنفسي في هذا البرنامج التلفزيوني الخاص والذي تركّز على الرد على المشاهدين الذين اتصلوا هاتفياً، قدرتي على تزويد آلاف من البشر برؤية جديدة وعميقة عن أنفسهم، وكان في ذلك متعةٌ قصوى لي، لأن مساعدة الناس هي بالمحصلة الهدف الكلي والنهائي لاستيعاب الدور الذي يلعبه ترتيب الولادة في حياة المرء.

(*) ـ عرّافة. م.

إن الاستشارات الطبية التي قدمتها لآلاف من الزبائن في عيادتي الخاصة على مدى أكثر من خمسة عشر عاماً، هي التي أقنعتني أكثر من أي شيء آخر، بأهمية ترتيب الولادة، وللدور الرئيسي الذي يلعبه معظم المواليد البكر في مجتمعنا.

وإذا لم تكن بدورك مقتنعاً بهذا، فالعَبْ لعبة صغيرة معي. هل أنت جاهز؟

سمِّ إحدى الأخوات في عائلة ماندريل(*).

انتهى الوقت. أقلت باربارا؟ ثمة احتمال كبير بأنك قلت ذلك، وهناك سبب معقول لذلك، فهي البكر والآن سمِّ أحد الأخوة في عائلة سموزورز(*).

أقلت تومي؟ ليس ذلك مفاجئاً فهو البكر.

لكنك لن تتمالك نفسك عن القول لي: انتظر لحظة، أليس تومي شخص أخرق ويزعق باستمرار على طريقة الأخ الأصغر، نعم، هذا صحيح، لكن ذلك ليس إلّا دورٌ، يمثله، لكن الحقيقة هي أنه أكبر من أخيه، وهو من يخطر عادة على بال الناس أولاً.

تجربة أخرى، سمِّ أحد الأخوة في عائلة رايت(*).

أسمعتك تقول ويلبر؟ إنه أكبر بحوالي أربع سنوات.

وإن أكثر من نصف رؤساء الولايات المتحدة، وبالتحديد 52٪ منهم، مولودون بكراً[1]، وإذا أردت مثالاً مأسوياً عن الاختلاف الموجود بين الأخ البكر والأخ الأصغر، فأمعن النظر إذن في حالة جيمي وبيلي كارتر.

فجيمي، الأخ البكر، جِدّي، ومولع بالدراسة، ونموذج الشخصية الذي رَصَف طريقه بمثابرة ودأب إلى رئاسة الولايات المتحدة الأمريكية. لكن كان ثمّة في بلينز في جورجيا أخوه الصغير بيلي (والذي مات مع الأسف في ريعان الشباب)، واشتهر بيلي في شربه المفرط للبيرة، ولتعليقاته الفظّة السوقية، ولكونه يتصرّف دائماً كما لو أن هيكله تشكّل بدون إدخال أي عظمة جديّة فيه. فالذي كان رئيساً هو جيمي، إلّا أن من كان في مركز الضوء فعلياً، هو بيلي (ويمكنني

(*) ـ أسر أمريكية معروفة. م.

التأكيد لك ـ أنا الصبي الأصغر في أسرتي ـ أننا الأولاد الأصغر نعرف كيف نسرق مركز الضوء، بطريقة أو بأخرى. فإذا لم يكن بوسعنا تدبّر أمرنا بأن نصبح أحسن منك، أنت الإبن البكر، فإننا ندبّر أمرنا بأن نصبح أكثر حماقةً ـ كما فعل (بيلي).

وإليكم نتيجة سبرٍ مصغّر، كنت قد قرّرت إجراءه منذ وقتٍ قريب، لأرى فيما إذا كانت قناعاتي عن الأبناء البكر، ستبرهن من جديد عن صحّتها. وأجريتُ هذا السبر على حلقتي بحث لمجموعات من موظفي إدارة شركات، وهذا ما أشرف عليه بين حينٍ وآخر، ففي حلقة بحث لمجموعة من مدراء إدارة كان (19) من أصل (20) من الحاضرين مواليداً بكراً. أما في اجتماع حلقة بحث لرؤساء شباب، فلقد ذكر لي (23) من أصل (26/)مّن حضر من الرجال والنساء الشباب الأكثر حيويةً، إنهم مواليد بكر.

ويظهر المواليد البكر في أعداد أكبر بكثير من أشقائهم في برامج مثل (الشخصيات الفاعلة في أمريكا)(*) و (نساء ورجال علم أمريكيون)(*)، وأيضاً بين صفوف علماء وأساتذة جامعة درودس[2].

هل ثمّة درسٌ نتعلّمه من كل ما ذُكر؟ بوسعي القول، نعم. فإذا كنت مولوداً بكراً، فمن الأفضل لك الانتباه، فمن المحتمل أن تصبح رئيساً يوماً ما، ربما لبلادك، أو لموقع عمل، أو كما هو محتمل أكثر لـ (مجلس الآباء والأساتذة) في حيّك السكني، وأيّاً كان الموقع الذي تصبو إليه، فأنت المولود البكر، وُلِدت لتقود!

لماذا يُعامَل الأبناء البكر على نحوٍ مختلف عن الأبناء التاليين لهم؟ أعتقد أن هذا الأمر يجد تفسيره إلى حد كبير في حقيقة أن الأبناء البكر لايُتاح لهم البقاء لوقت طويل أطفالاً.

لنقل إن الصغيرة دوري كان لها من العمر ثلاث سنوات عندما وُلد أخوها، ومع ذلك سيشرع والداها اعتباراً من هذه اللحظة بالنظر إليها باعتبارها

(*) ـ برامج تلفزيونية أمريكية. م.

بنتاً كبيرة، وخصوصاً أن أخاها مازال صغيراً جداً وعديم الحيلة كلياً. وبعد مرور ثلاثة أعوام أخرى، سيُنظر إلى دوري البالغة السنة السادسة من عمرها على أنها عملياً راشدة، بينما سيتواصل النظر إلى أخيها الصغيرة باعتباره مازال طفلاً صغيراً بعمر ثلاث. ويتبيّن لنا من ذلك كيف يعمل كثيرٌ من الآباء على النظر إلى أولادهم البكر، على أنهم أكبر سناً مما هم عليه في الواقع، وهم يأملون منهم أن يكبروا بسرعة مفرطة، ويأملون منهم أيضاً أن يضربوا في سلوكهم مثالاً جيداً لجميع من يولد بعدهم من الأخوة. فمن المنتظر من الإبن البكر أن يكون الأكثر نباهةً، والأفضل سلوكاً، والأكثر أناقةً، ومن أصحاب الضمير الأكثر صحواً، والأقوى جسداً... وهلمّ جراً. ويفشل عدد كبير جداً منهم في مجاراة المعايير الحديّة لآبائهم.

إن الأبناء البكر مهيّأون كقاعدة عامة، لأن يصبحوا استكماليين أو شبه استكماليين، فهم يرسمون حياتهم وفق غاياتٍ محددة، ومنظمّون بشكل رفيع، ومن طراز البشر الذين يعرفون إلى أين يمضون، وكيف يصلون إلى الضفة الأخرى، وما المدة الزمنية التي سيستغرقها ذلك. فما الخطأ في هذا؟ لاشيء مطلقاً. لكن المشكلة تبدأ مع أولئك الذين لسببٍ أو لآخر يصبحون ما أدعوهم استكماليين مثبّطي الهمّة، وهم البشر الذين يعجزون عن مجاراة ما كان معوّلاً عليهم من قبل آبائهم، وهم الآن، وبعد أن أصبحوا راشدين يعجزون عن مجاراة ما يصبون إليه في أنفسهم.

ومن الممكن أن يتقدّم العمر بالمواليد البكر ويتحرّروا من سيطرة آبائهم، ومع ذلك لايتحررون من أسلوب الحياة الذي غرسه في داخلهم آباؤهم وترتيبهم الولادي في الأسرة، ويجدر بي الآن أن أخصص قدراً ضئيلاً من الوقت لأوضح ما أقصده بعبارة أسلوب الحياة.

يتّبع كل كائن بشري أسلوب حياة خاص به أو مخطط لاواعي (Subconscious) لحياته، وهو ما يبدأ في التشكّل باكراً منذ مرحلة الطفولة. فما نأتيه من أفعال، ومن خيارات، والطريقة التي نعرف فيها أنفسنا، وكل الأمور المشابهة الأخرى، إنما تُقرَّر وتُحسم إلى حد كبير جداً، وفق أسلوب الحياة الذي

يسم مسار حياتنا. وانظروا، على سبيل المثال، إلى حالة البنت الصغيرة لويز، والتي حدث أن اكتشفت أن الطريقة الوحيدة التي تمكّنها من الاستحواذ على الاهتمام، إنما هي وقوعها في سورة مرض، لذا ما انفكّت طوال عمرها تصارع مرضاً إثر آخر. وهي ربما لاتدرك أن هذه الأمراض المتنوعة ما هي إلّا مجهود لاواعٍ من قِبَلها للاستحواذ على الاهتمام. لكن ذلك كان أسلوب الحياة الذي وَسَم مسار حياتها.

ولقد طوّر مفهوم **أسلوب الحياة** من قبل رائد علم النفس **ألفرد أدلر**، والذي كان يعتقد أن معرفة وفهم غايات امرءٍ ما، هما مفتاح لفهم سلوكه. حيث يرى أن كل واحدٍ منّا يسير وفق (خطوط حياة) فردية، أو مسالك باتجاه غايات خاصة به سواء كان المرء يعي أو لا يعي ماهيّة هذه الغايات(3).

ولن يصدق الاستكمالي المثبّط الهمة مطلقاً، أن غايته الأساسية المضمرة، هي أن يفشل، أو على الأقل، أن يفشل بعد أن يوشك على الوصول إلى المقاييس المعيارية التي وضعها لنفسه. لكنني أؤكّد أن هذا بالضبط ما يفعله دائماً، في أي دورٍ يلعبه؛ إنه يعطّل قدراته.

ويؤدي بنا ذلك إلى القول بأن هناك بين الاستكمالي والاستكمالي المثبّط الهمة اختلافات هائلة.

فالاستكمالي يُلفي نفسه مسيّراً لأن ينجز كل أمرٍ يقوم به على النحو الأمثل الممكن تحقيقه. ولديه ميلٌ فطريّ لأن يمنح كل أمرٍ كامل طاقته، ويشعر بالرضى عما حقّقه من إنجازات، مادام واعياً أنه بذل في الأمر كل ذلك.

في حين أن الاستكمالي المثبّط الهمة يجد نفسه على الدوام غير راضٍ مطلقاً عمّا حقّقه. ويعتقد دائماً أنه كان بإمكانه إنجاز أي أمر قام به على نحوٍ أفضل، وأيّاً كانت درجة الجودة التي تمّ بها عمله. ويستحوذ عليه جرّاء ذلك شعورٌ بالإحباط، ويعتبر نفسه فاشلاً.

وتعكس الكلمات التالية للعبقري ليوناردو دافنشي، إلى هذا الحد أو ذاك، موقف الاستكمالي المثبّط الهمة، فهو يقول: «لقد أسأتُ أمام الله وإلى الجنس البشري، لأن عملي لم يصل إلى المستوى الذي ينبغي الوصول إليه»(4).

وتُعتبر هذه الكلمات مفاجئة من الرجل الذي وهبنا الموناليزا والعشاء الأخير وغيرها من الأعمال الفنية الرفيعة، والذي أظهر عبقريته أيضاً في عددٍ كبير من المجالات الأخرى، لكن يُعتبر هذا الموقف موقفاً أنموذجياً للاستكمال المثبِّط الهمة.

وبالمناسبة، يصنَّف ليوناردو كمولود بكر بامتياز لأنه ابن وحيد، فتأمَّل يا رعاك الله!

صورة توضيحية رقم 2

سمات الإبن البكر

سمة الإبن البكر	المظاهرالإيجابية لها	المظاهر السلبية لها
استكمالي	يعمل كل شيء بإتقان	ذو طبع، مغالي في توجيه النقد، ولايشعر بالرضى عن أدائه الذاتي
حياته موجَّهة	طموح، يرصف طريقه باتجاه النجاح	يرزح دائماً تحت وطأة ضغط زائد عن الحد.
منظَّم	قادر على بلوغ القمة في أي أمر	ليس ثمّة حيِّز للمرونة في حياته.
ذو ثقافة عالمية	قادر على معالجة المشاكل وحلها	يبالغ أحياناً في التفكير، ويبالغ في الجدّية
يرسم مجرى حياته بجداول أولويات	ينجز أعماله، ويعرف إلى أين يمضي	يقولب نفسه في قالب، ويصبح أسيراً لأولوياته
منطقي التفكير	يتجنَّب مآزق ممارسة السلوك الذي يتضمَّن إكراهاً للآخرين	يثبِّت في ذهنه أنه على حق حتى لو لم يكن كذلك
قائد	يحتل موقع مهم في أسرته، في مجتمعه... الخ	يُعوَّل عليه تحقيق الكثير، ويتكِّل عليه الآخرون
مُرضي	معروف بكونه شخص طيِّب	معروف بكونه ضحية سهلة
عدواني	يشق طريقه في الحياة بجسارة، يهابه الآخرون	لديه استعداد لارتكاب حماقة، ولايراعي مشاعر الآخرين

وأنا أحب أن أصوّر الاستكمالي المثبّط الهمة كلاعب قفز فوق العارضة في فريق ألعاب قوى، حين يأتي راكضاً بأقصى ما يستطيع من سرعة، كالبرميل المتدحرج على المضمار، وساقاه تخفّان، وذراعاه يلوحّان إلى أقصى مداهما، وما أن يوشك على الوصول إلى العارضة حتى يدفع بنفسه إلى الأعلى والأعلى، ومن ثم فوق العارضة! لكن ما أن ينتهي من محاولته الناجحة هذه، حتى يصرخ بأعلى صوته محتّجاً: «تلك العارضة ليست على ارتفاع كافٍ! إرفعوها قدماً آخر!».

وإذا حدث وقفز فوق عارضة ارتفاعها ستة أقدام، فإنه يعبّر عن رغبته بأن توضع على ارتفاع سبعة أقدام، وإذا فعلها وقفز فوق عارضة ارتفاعها سبعة أقدام، فإنه يرغب بأن تُرفع مجدداً لارتفاع ثمانية أقدام، وهكذا، حتى يخسر في نهاية المطاف. ويكدّس الاستكمالي المثبّط الهمة بهذه الطريقة، وعلى نحوٍ مطّردٍ، أوراق اللعبة ضده، فلقد كان بإمكانه اعتبار نفسه ناجحاً، فيما إذا سمح لنفسه أن يكون كذلك، لكنه، ببساطة، لايستطيع أن يسمح بذلك!

وفي الحقيقة، إن أحد الأمور المثيرة للدهشة لدى ليوناردو، هذا إذا كان حقاً استكمالياً مثبّط الهمة، هو واقع أنه استطاع إنجاز عددٍ هائلٍ من المآثر. فالاستكمالي المثبّط الهمة الحقيقي غير قادرٍ، في الغالب بل الغالب جداً، على إنجاز أي شيء، حيث يكبّله خوفه من الإخفاق، وهذا ما يؤدي إلى شلّه وجعله عاجزاً عن أداء أي عمل على الإطلاق. فهو يعرف مسبقاً أن جهوده لن تثمر عن نتائج كافية الجودة، لذلك يخشى الشروع بالعمل. ويمكننا تصوّر ذلك في المدرسة بأنه الطالب الذي يدخل قاعة الامتحان في اليوم المقرّر، ويجد نفسه مدفوعاً للاستسلام لحالة من عدم الرغبة في تأدية الامتحان، وهذا ما يُعتبر غالباً من قبل المراقب الخارجي على أنه دلالةٌ على كسله وإهماله، لكن الحقيقة ربما تكمن في أنه ليس إلّا استكمالياً مثبّط الهمة، وقد يكون فَقَدَ عشرة أرطالٍ من وزنه، تتآكله حالةٌ من القلق والتفكير في ورقة الامتحان هذه، بل ربما تهيّجت عليه قرحة مؤلمة في معدته، لكنْ أبى قلمه أن ينصاع له، ويسطّر به حتى حرفاً.

ونتصوّر أيضاً هذه الحالة بأنها الموظفة التي تتأخر دائماً في إعداد تقاريرها،

في نهاية مرحلة من المماطلة والتأجيل، أو التي تبدو تقاريرها كما لو أنها أُنجزت بسرعة خلال نصف الساعة الأخير. لكن من الخطأ هنا أيضاً، اعتبارها فوراً على أنها ليست إلّا موظفة غير منظمة أو قليلة الاهتمام، فمن الممكن أن تكون استكمالية مثبّطة الهمة.

ويرد الاستكماليون المثبّطو الهمة في جميع الألوان والأحجام والأشكال والأعمار، وهم يردون أيضاً من جميع مواقع التشكيلة العائلية، لكن النسبة الأعظم منهم مواليدّ بكرٌ، وبفارق كبير عن النسب الأخرى.

ولن تغيب عن ذاكرتي أبداً ملامح ذلك الشاب، والذي كان طالباً متفوّقاً في الجامعة، حيث لم يحصل أن تلقّى أي علامة نجاح أقلِ من درجة امتياز، وكان مهيّئاً ليحرز Summa cum laude(*)، وينتظره مستقبلٌ باهر. وكنا نقدّر جميعاً أنه سيلقى نجاحاً في كل أمرٍ يأتيه، بيد أنه أقدم، دون أي مقدّمات، على الانتحار، وترك ملاحظة تقول في جزءٍ منها:

«لقد عجزت مطلقاً عن أن أكون على مستوى المعايير المعمول بها في هذا العالم، وربما أفلح في العالم الآخر في تحقيق نتائج أفضل». إنه أمرٌ محزنٌ جداً، أن يشعر شاب يافع رائع كهذا، بأنه مهزومٌ ومحبطٌ إلى الحد الذي أوصله إلى أن يَرَى أن وسيلة الخلاص الوحيدة هي هذه العملية من الإنهاء الذاتي. فلقد كان استكمالياً مثبّط الهمة، ويلازمه إحساس وحيد ودائم من عدم الرضى عمّا استطاع بلوغه في الحياة ولم يرَ أي بصيص أمل في تغيير الوضع.

لكنني أرغب بأن أبيّن أنه بوسعكم التغلّب على المشاكل التي تتورطون فيها لكونكم مواليداً بكراً، مهما كانت طبيعة هذه المشاكل، ودرجة العمق التي أثّرت عليكم.

فإذا وقعت في شرك الاستكمالية المثبّطة الهمة، فإن بإمكانك تخليص نفسك من إسارها.

وإذا كنت تشعر بالحنق من والديك، بسبب الطريقة التي عاملاك بها،

(*) - Summa cum laude: عبارة لاتينية تعني التخرّج بامتياز. م.

مقارنةً بما عاملا أخواتك وأخوتك الأصغر، فبإمكانك التغلّب على شعورك هذا، وتؤسّس لعلاقة أفضل معهما.

لماذا يتمتّع أطفالي بطبائع غير متماثلة؟

يأتيني أحياناً كثيرة آباء في استشارات طبية، ويسألونني كيف ولماذا يتباين أطفالهم إلى هذا الحد في طبائعهم، مع أنهم ينشأون ويترعرعون في كنف أسرة واحدة، ويردفون القول: «بالمحصلة، إنهم جميعاً نشَأوا في البيئة المحيطة نفسها. ألا ينبغي إذن أن يتصرفوا جميعاً على المنوال نفسه؟»، ويكمن تشوّش الرؤية هنا من الاعتقاد بأن الأولاد الذين ينشأون في كنف عائلة واحدة إنما ينشأون في البيئة المحيطة نفسها، فالأمر ليس كذلك على الإطلاق، صحيح أن الوالدين هما نفسيهما، والبيت نفسه، وربما الجيران والمدارس أيضاً نفسهم، لكن العلاقات فيما بين أفراد العائلة غير متماثلة أبداً.

فالإبن البكر على سبيل المثال، هو من يحرص على رعاية من هم أصغر سناً منه، لذلك من الوارد أن يتمثّل في سلوكه شخصية الحامي أو حتى شخصية المدير المشرف. وأتذكّر على سبيل المثال، شقيقتي سالي، وارتقاءها درجات الواجهة الأمامية لأحد المنازل، وهي ماتزال بنتاً صغيرة، وقرعها جرس الباب، ووقوفها وجهاً لوجه أمام امرأة عمرها (38) سنة، كان ابنها قد اعتدى على أخيها الصغير، والذي كان بالتحديد، أنا. وأفهَمَتها بوضوح بأنه إذا لم يتوقف ابنها، هذا المستقوي على من هم أضعف منه، عن الاعتداء على الأطفال الذين في نصف عمره، فإنها شخصياً ستقوم بتلقينه درساً لن ينساه! تلك هي الطريقة التي يتصرف وفقها الأبناء البكر. ففي حين أن الوالدين يظنّان أنهما يؤديّان واجبهما على هذا الصعيد، نرى أن الإبن البكر يعرف واجبه على النحو الأفضل، وهذا ما يعرفه أشقاؤه الأصغر أيضاً.

وبالطبع، يقودنا هذا للقول إن للأخت الصغرى أيضاً بيئتها المحيطة الخاصة بها، ممّا يؤدي بها إلى مواجهة نسقٍ خاصٍ من المشكلات، ولنقل على سبيل المثال، إنها على الأقل تشهد في بعض الأوقات مشاعر بينية متناقضة بين إتيان ما

تريدها أمها إتيانه، وبين إتيان ما يريدها أخوها الأكبر إتيانه. ولنقُل أن الأم أخبرتها أنه من غير المسموح لها امتطاء دراجتها إلى البقالية الواقعة على مفترق الطرق، خشية تعثّرها ووقوعها أرضاً إن هي فعلت ذلك. غير أن أخاها الأكبر يُقدم بعد فترة نحوها، ويبدي لها رغبته، بشيء من الفظاظة التي تسم سلوكه هذه الأيام، بأن عليها أن تركب دراجتها، وتذهب إلى تلك البقالية لشراء قالب من الحلوى له، وإنه سيشبعها ضرباً، إن لم تستجب له، (وإذا كان أخوها الأكبر مهذباً، فإنه لن يقدم على ضربها فعلياً، لكني بالمقابل أشك بأن يوجد أخ أكبر في هذا العالم، لم يقم بالتهديد بذلك في مناسبة أو أخرى)، وهكذا وجدت تلك الأخت المسكينة نفسها محاصرة في خضم حالة «مُدانة إن فعلتُ، ومُدانة إن لم أفعل»، وهذا كان نوع البيئة المحيطة التي ألفت نفسها فيها.

أما في حالة البنت الوسطى، فإنها ستجد نفسها ممزّقة بين مداراتها شطحات أخيها الأكبر النكدة من جهة، ومتابعة الاهتمام بشؤون أخيها الصغير من الجهة الأخرى.

والآن، ماذا نقول حول حالة الأخ الأصغر؟. إن بيئته المحيطة ليست محكومة فقط بطبيعة علاقته مع أخوته الأكبر منه، بل أيضاً بماهية المعالم التي كانوا قد خلّفوها له ليسير على هديها، فعندما يذهب إلى المدرسة، سيواجهه المدرّسون بالقول: «بالطبع، نأمل أن تكون طالباً جيداً، تماماً مثل أخيك وأختك الأكبر منك».

أو سيسمعهم وهم يتهامسون بصوت خفيض: «نأمل أن لا يكون فتىً مشاغباً مثل أخيه».

وفي كلتا الحالتين، محكومٌ على الأخ الأصغر مسبقاً، ويُتوقّع منه مسبقاً نمطٌ معينٌ من السلوك، وسيكون أمراً عسيراً عليه أن يثبت أنه شخص مستقل وقائم بذاته.

وصار بإمكانكم الآن تصوّر ما قصدته بأبناء من العائلة نفسها، ومع ذلك ينشأون في بيئات محيطة مختلفة كلياً. وإليكم هذه الكلمات لألفرد أدلر حول الدور الذي يلعبه ترتيب الولادة في حياة كلّ منا، وهو غالباً ما نشهد آثاره فعلياً

على أرض الواقع: «يترك موقع المرء في الأسرة بصمات لاتمحى على أسلوب حياته. وتعود كل صعوبة من مصاعب التطور الحضاري أصلاً إلى جو المنافسة والنقص في التعاون بين الأخوة في العائلة. وإذا ألقينا نظرة شاملة على حياتنا الاجتماعية، فإن تساؤلاً سيطرح نفسه أمامنا، وهو لماذا كانت روحية المنافسة والتسابق مظهرها الأكثر جلاءً؟ ـ وهذا ما يمدّ ظلاله في الواقع على كل جوانب عالمنا، وليس في حياتنا الاجتماعية فقط ـ عندئذٍ يجب علينا الإقرار أن الناس أينما كانوا يسعون بدأب وراء هدف تحقيق الانتصارات، والتغلّب والتفوّق على الآخرين، وأن هذا الهدف هو محصلة لتدريب في مرحلة الطفولة المبكرة من التزاحم والكفاح التنافسي بين الأخوة الذين لايحسّون أنفسهم بأنهم أطراف متساوية القيمة من الوحدة الكلية للعائلة»[5].

وكتب كارل كونيغ بعد عدة سنوات لاحقة: «تعطي طبيعة تشكيلة كل عائلة، الشكل الذي سيكون عليه السلوك الاجتماعي للإنسان فهي تحدّد الأسلوب الذي سيتفاعل بمقتضاه مع الآخرين، ومدى قدرته على إقامة علاقات صداقية، أو عدم قدرته على ذلك، وماهيّة العلاقات الرفاقية والتجمّعات التي ينتسب إليها، وحتى أن اختيار القرين الزوجي يتأثر إلى حد بعيد بالوقائع المتعلقة بتشكيلة العائلة»[6].

وبدءاً من اللحظة التي خطّ فيها كونيغ هذه الكلمات، وعلى مدى أكثر من خمسةٍ وعشرين عاماً، أيّد عددٌ هائل من الدراسات صحة ذلك، فلترتيب الولادة دورٌ هام جداً في صياغة شخصية المرء، ويترك الموقع الولادي للإنسان آثاراً عميقة على تكوينه، سواءٌ أدرك ذلك أم لم يدرك.

لكن تذكّروا ما ذكرته آنفاً، بأنه لايقتصر تصنيف المرء كإبن بكر على من هم فقط الأكبر بين الأخوة، فبإمكاننا مصادفة أبناء بكر في كل موقع تقريباً من المصفوفة العائلية. فكل أخٍ يصغر أخاه أو أخته الأكبر منه مباشرة بأكثر من خمس سنوات، يتحلّى بخصائص الإبن البكر، وهذا ما أتيح لي معاينته واقعياً مراتٍ ومرات. فمن الواضح أن فترة زمنية من خمس سنوات ستوفّر للأخ الأصغر حيزاً كافياً للتنفس، تجعله في منأى عن أن يشعر بالاختناق أو بالتهديد بما كان قد

حقّقه أخوته الأكبر. ومن المرجّح جداً، في الوقت نفسه، أن يعامله والداه مجدّداً كما عاملا الإبن البكر، ويُؤمل منه إتيان مستوى أعلى من الاستقلالية، ولن يُسمح له بالتصرف كطفل صغير.

صورة توضيحية رقم (3)

ماهو بديهي بالنسبة للإبن البكر
يتكّل كل أفراد الأسرة عليّ. لا أستطيع إلّا أن أجد نفسي معنيّاً بكل شيء. كم هو شاق، احتلالك موقع الإبن البكر. لم يُسمح لي إطلاقاً، أن أكون طفلاً. إذا لم أتولّ القيام بأمرٍ ما، فإنه لن يُنجز. إذا لم أتولّ القيام بأمرٍ ما، فإنه لن يُنجز على النحو الصحيح. أنا لم أقل مطلقاً أنني أريد لعب دور النموذج المثال. وَلَد! لو أنني تصرّفت مثلك لـ...! لم تسمح أمي لي إطلاقاً إتيان ذلك عندما كنت في عمرك. لماذا يترتّب عليّ تولّي القيام بذلك؟ فهم لم يقوموا بأي أمر من كل هذه الأمور.

من الممكن إذن أن تكون الأخ الأصغر لثمانية أخوة وأخوات، ومع ذلك ستصنّف، بسبب الفترة الزمنية الفاصلة بين عمرك وعمر الأخ الأكبر منك مباشرةً، باعتبارك إبناً بكراً. ففي حال كنتِ أمّاً لأولاد يفصل بين ميلاد كلٍّ منهم والآخر مسافة زمنية كافية، فمن الممكن أن يتوفّر بين يديك ثلاثة بل حتى أربعة أبناء بكر.

وننتهي إلى القول: إنه عندما يتأتّى لك أن تتبيّن بوضوح كيف يؤثر ترتيبك الولادي على شخصيتك، فإن ذلك يعني أنك قمت بخطوة واسعة لمعرفة نفسك بصورة أفضل، وسيمدّك هذا بالقدرة على أن تتبيّن وتفهم بوضوح جوانب قوتك وجوانب ضعفك، وأن تدرك السبب الذي يجعلك تختار خياراتٍ معينة في الحياة، سواءٌ كانت صالحة أم طالحة. وسيكون بوسعك، حالما فهمت نفسك، الشروع بتعزيز جوانب قوتك، وإجراء تحسينات على جوانب الضعف في شخصيتك، ممّا يؤدي إلى تقوية شخصيتك ككل. وفي حال كان لخياراتك في

الحياة عموماً منحىً خاطئاً، فسيكون بإمكانك أن تتبيّن وتدرك العامل الكامن في بنيتك الشخصية، والذي يدفعك لاتخاذ هذه الخيارات، وما هي الوسيلة التي تمكنّك من تغيير ذلك. والآن، أرجو أن لاتسيء فهمي، فأنا لم أقل أن لدى الأبناء البكر، كفئة من الناس، قدراً من المشاكل أكثر من الحصة الطبيعية لكل البشر، أو أنهم يستدعون المساعدة أكثر من كل الفئات الأخرى. لكني أقول إن للأبناء البكر نسقاً فريداً خاصاً من المشكلات، وسأسعى، على امتداد صفحات هذا الكتاب، لمساعدتك على إحكام الخناق على هذه المشكلات وذلك عبر تبياني لك.

- كيف تستفيد ممّا تتمتّع به من امتيازات نتيجة لترتيبك الولادي.
- كيف تستدل على ما تريده فعلياً في الحياة.
- كيف تتغلّب على الاستكمالية الخانقة، وتشعر بالرضى عن نفسك.
- كيف تتغلّب على الرضّات التي يُصاب بها كل مولود بكر.
- كيف تستعيد رباطة جأشك بعد الإخفاق.
- كيف تتخذ الخيارات الصحيحة في مجمل مناحي حياتك.
- لماذا من الضروري لك عدم إلقاء السلاح.
- كيف تنمّي علاقات ذات معنى هادف.
- كيف تتغلب على الأذى الذي يولّده السلوك العدواني للوالدين عليك.

ولننتقل الآن إلى الفصل التالي: الكلفة المرتفعة لاحتلالك موقع الإبن البكر.



الفصل الثاني

الكلفة المرتفعة لاحتلالك موقع الإبن البكر

يخطُر على بالي أحياناً، حين أكون متولياً الإشراف على إدارة حلقة بحث معينة، إجراء تجربة محدودة على مسألة ترتيب الولادة في مسعى لسبر أغوارها واكتشاف حقائق جديدة عنها، وهذا ما يمكنك أنت أيضاً تجريبه في عيّنات بشرية أكبر، لتتحققَ فيما إذا كانت نتائجك ستطابق نتائجي.

أتوجّه بالطلب من المشاركين، عند نقطة معينة من مجرى حلقة البحث، لأن ينقسموا وفقاً لترتيب الولادة، فيتجمع الأبناء البكر في إحدى الزوايا، والأبناء الوحيدون في زاوية أخرى، والأبناء الوسط في أخرى، والأصغر في أخرى. وأطلب منهم إثر ذلك أن ترتّب كل مجموعة من المجموعات نفسها على شكل حلقة.

وأثناء عملية ترتيب أنفسهم في حلقات، أتنقل في أرجاء القاعة، وأضع قطعة من الورق على الأرض في مركز كل مجموعة، مدوّناً على وجه الورقة السفلي الملاصق للأرض، هذه الرسالة: «تهانيّ! فأنت قائد هذه المجموعة، أرجو منك أن تعرّف نفسك لبقية أفراد مجموعتك، وأن يعمل الآخرون الأمر نفسه، وبعد إجراء حديث قصير فيما بينكم، دوّن لائحة بالخصائص التي يتبيّن لك أنها مشتركة بينكم جميعاً، أعدّ نفسك على نحوٍ تكون جاهزاً لإعادة تلاوة تقريرك لبقية مجموعات حلقة البحث، بحيث يتضمن الصورة الإجمالية المتشكّلة عن مجموعتك. أرجو أن تقلع بالعمل فوراً ودون أي إبطاء».

وبعد الانتهاء من وضع الأوراق على الأرض، أجلس مكاني دون الإتيان بأي فعل، فتجلس المجموعات كلٌّ في مكانه، متبادلين النظرات فيما بينهم بعصبية، ثم يوجهون بصرهم صوبي في نظرة متسائلة عن اللحظة التي يحين فيها إخبارهم بما يفترض أن يفعلوه، لكني بالطبع، أمتنع عن الإدلاء بأي إشارة.

وما يحدث عادة أنه بعد مرور وقت غير طويل نسبياً، يبادر أحد الأشخاص في كلٍّ من مجموعتي الأبناء البكر والأبناء الوحيدين، ويلتقط الورقة من الأرض، وثمّة احتمال محدود جداً جداً أن يلتقط أحد أفراد مجموعة الأبناء الوسط، وكذلك أحد أفراد مجموعة الأبناء الأصغر ورقة كلٌّ من مجموعتيهما قبل المجموعتين الأوّلَيَيْن، لكن هذا يحصل بندرة المرات التي يتساقط فيها الثلج في مسقط رأسي في تكسون.

والذي يحصل غالباً أن تنغمس مجموعة الأبناء الأصغر والمحبة للعشرة الجماعية، في ثرثرة لاضابط لها، آخذين في التعرّف على بعضهم، إلى الحد الذي يجدر بي الوصول إلى افتراض وحيد، وهو أنهم. نسوا كلياً هدف حلقة البحث.

وعادةً ما أنتظر عشرين دقيقة أو ما يقارب ذلك ثم أعلن: «مازال لديكم خمس دقائق للانتهاء من أعمالكم». وإثر هذا التنبيه، تأخذ المجموعات التي تشتغل لوائحها بتسريع إيقاع عملها، في حين أن المجموعات الأخرى إما أن ينظروا إليّ وقد امتقع لونهم، كما لو أني فقدت عقلي كلياً، أو يتجاهلونني تماماً ويتابعون أحاديثهم المتقطّعة.

وعندما يصل الوقت المخصص إلى نهايته، وأطلب من كل المجموعات تقديم تقاريرها، من الطبيعي أن يكون الأبناء البكر، والأبناء الوحيدون، جاهزين دائماً لذلك على أكمل وجه، بينما يحاول الأبناء الأصغر المرتبكون مع الأبناء الوسط أن يوضحوا، وهم يضحكون ضحكات متوتّرة، أنهم لم يفعلوا شيئاً لأنني لم أبيّن لهم مطلقاً ما كان مفترضاً أن يفعلوه، فلقد رأوني أضع تلك القصاصة من الورق على الأرض، وهذا مما لايمكنهم نكرانه، لكنهم قدّروا أنني سأخبرهم لاحقاً بالغرض منها.

ويبيّن هذا التمرين الصغير أن الأبناء البكر يتميّزون عموماً بأنهم في غالب

الأحيان القادة، وبأنهم الأشخاص الذين يدركون ما يستدعيه أي وضع، ثم الانغماس فوراً في أتون العمل. حيث يتميّز الأبناء البكر بالاحتراس الدائم كمن يسير على حد السكين، وبأنهم جريئون في اقتحام المخاطر. هذا في الوقت الذي يلجأ فيه غالباً إخوتهم وأخواتهم الأصغر في انتظار إخبارهم بما يفترض أن يكون عليه دورهم بما يجري أمامهم.

ويُعتبر أخذ زمام المبادرة نزوعاً طبيعياً أصيلاً لدى الأبناء البكر، وهي الميزة التي تؤدّي بهم غالباً إلى احتلال مواقع القيادة (ولاعجب في ذلك، فكما ذكرتُ في الفصل السابق، فإن من الشائع جداً وجود أبناء بكر بين صفوف رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية، وبين تجمعات بشرية معتبرة أخرى). وإن امتلاك هذه المقدرة الفطريّة على القيادة ليس، على أي حال، أمراً مزعجاً بالنسبة للإبن البكر، فهو في الواقع، لايتضايق من حقيقة أن لاأحد سواه يدرك ما يستدعيه أي وضع، ما لم يُشِر إليه بنفسه.

لكن ما سيؤدي به إلى الخروج عن طوره، واقع أنه بالرغم من إشارته إلى المشكلة، وتبيانه بوضوح ما يتوجّب إجراؤه، يظل مع ذلك كل الآخرين تقريباً واقفين بلا مبالاة، وناظرين إليه بنظرات ساهمة خالية من المعنى، وهازّين أكتافهم تعبيراً عن الاستغراب، حيث سيبدو موقف أولئك الذين أتوا بعد الإبن البكر في الترتيب الولادي، وكأنهم يقولون:

«نعم، أنت محق تماماً، فثمّة ضرورة لإجراء معيّن تجاه هذه المسألة، وأنا أتساءل عن الشخص الذي سيتولّى القيام به».

أما الابن البكر فهو ما يفتأ يعطي لنفسه وعوداً على الشكل التالي: «لن أكون من يتولى إجراء ذلك هذه المرة. نعم، إني أرى أن هناك ضرورة لرمي القمامة خارجاً، لكني لن أفعل ذلك، فليتولّ ذلك شخصٌ آخر».

وستمر عليه ثلاثة أيام، وهو يطوف في أرجاء البيت، قائلاً لنفسه:

«لن أرميها خارجاً، رغم أني أدرك أن الأمر ليس تلك القضية الكبيرة، لكن المسألة مسألة مبدأ».

وستمتلئ بسرعة ملحوظة كل سلات المهملات في البيت حتى تخومها القصوى، وتترامى القمامة على جنباتها، وتنطرح على أرضية المطبخ ثلاثة أكياس ممتلئة بالقمامة. ويستمر الإبن البكر في صراعه معانداً ومعانداً ومعانداً. إلى أن يستسلم أخيراً، قائلاً لنفسه: «عجزت عن الصمود أمام هذا الوضع أكثر من ذلك! حسناً، أقرّ بعجزي، وسأرمي القمامة خارجاً».

وربما تظنون أن تناولَنا مسألة رمي القمامة باعتبارها مقياساً لنمط الشخصية، إنما هو شيء سخيف، لأن القضية مثار البحث، أكبر بكثير من ذلك، وهذا ما يمكنكم إثباته بوضوح. لكن إذا تناولنا المسألة من زاوية المواليد البكر، فإن ما سيبدأ معهم في بداية حياتهم كمسألة ليست ذات قدرٍ كبيرٍ من العبء، كقضية رمي القمامة مثلاً، ستأخذ مع الزمن حجماً أكبر، وتستأهل النظر إليها بقدرٍ أعلى من الجدية، بعد أن تترافق معهم إلى ما بعد الزواج، وربما على مدى حياتهم ككل، فرمي القمامة سيصبح مع الزمن تنكّباً للعالم من أطرافه أو على نحو ما عبّر عنه مرة أمامي أحد مُستخدَمي شركة طيران أمريكية:

«تدرّبنا على أن نتناول القمامة من الناس، مبتسمين، وقائلين لهم: شكراً».

فعندما يكون الإبن البكر مايزال طفلاً بعد، يكون هو في غالب الأحيان تقريباً من ينتبه متى يحين إطعام الكلب، ومتى يترتّب تقديم ماء جديد للسمّور، ومتى يُنظّف قفصه، وسيحافظ بنفسه، على الأغلب، على غرفته مرتّبة ونظيفة، ومن الممكن أن يؤدي هذا إلى حدوث بعض المعارك الصاخبة، في حال شاركه الغرفة أحد أشقائه الأصغر والأقل تنظيماً.

أما في مرحلة الزواج، فسيكون القرين الزوجي البكر، من يبدي ميلاً للانتباه متى تحتاج الجدران لطلاء جديد، ومتى يصبح ضرورياً استبدال أثاث المنزل، ومتى يقتضي جزّ العشب، (وسيكون من يترتّب عليه الانتباه، متى ينبغي على قرينه إنقاص وزنه عدّة كيلوغرامات، ومتى يُقتضى منه تغيير تسريحة شعره، أو يتوقف عن الثرثرة التي لاطائل منها، وهذا هو السبب الجوهري لتحوّل الزواج بين شخصين مصنّفين بكراً إلى قتال مفتوح بدون أي حدود، بيد أن ثمّة المزيد حول هذا الموضوع في الفصل الثالث عشر). وتميل الأنثى البكر على وجه

الخصوص، لأن تتحمّل كافة الأعباء الزوجية، فهي من يتنطّح لأي أمر، ويتوقّف كل شيء عليها، وهذا ما يؤدي إلى تكريس طباع اللامسؤولية عند زوجها.

وإحدى هكذا بنات بكر، امرأة تدعى لوريتا، أدّى بها نمط حياة زوجية من هذا النوع إلى أن تُصاب بالإحباط الشديد إلى حد أنها تفكّر بهجر عشها الزوجي، الذي عاشت في كنفه مدة خمسة عشر عاماً. ولقد ذكرت لي:

«الرجل كائن لايمكن تحمّله أبداً، ولقد وصلت إلى قناعة أن أكثر ما يرضيه ويجعله سعيداً، إنما هو أن يجلس بلا مبالاة، غير مكترثٍ برؤية العالم يتقوّض وينهار من حوله».

فاستغربت ذلك قائلاً: «هل الوضع سيء إلى هذا الحد؟!».

- «سيءٌ إلى هذا الحد؟!، أعتقد أن هذا الرجل لن يكترث لرؤية طرف قميصه يلامس النار ويحترق، ولن يأتي بأي حركة لإطفائه، ما لم أطلب منه ذلك!».

كان لابدّ لي إثر ذلك من موافقتها قائلاً: «إن ذلك سيء جداً، على نحوٍ لايقبل الشك».

وأقرّت لوريتا أن زوجها يعينها أحياناً في أعمال البيت، وفي متابعة شؤون الأولاد، ولكن كان ذلك يحدث فقط عندما تدفعه دفعاً وتدلّه على ما يُقتضى إجراؤه، ولماذا.

لقد كانت حياة لوريتا تبدو بعيدة كل البعد عن أن تكون أشبه بنزهة، فبالإضافة إلى عملها كسكرتيرة استقبال بدوام كامل في أحد المكاتب، فإنها مشرفة في (مجلس الآباء والأساتذة)، وتخدم كأم مربية للأطفال الصغار الذين يشاركون ابنها في بيت الطفولة، وكما أخبرتني: «لايجزّ مروج الحديقة أحد غيري، وإذا اتّكلت على **بوب** في القيام بذلك، فلن يتأخر كثيراً ذلك الوقت الذي تستطيع فيه الجمعية الجغرافية الوطنية تصوير أحد أفلامها التلفزيونية الخاصة في حديقتنا الأمامية».

وهكذا تبدو حياة لوريتا كدوّامة لانهاية لها من العمل واللقاءات، ثم مزيد

من العمل ومزيد من اللقاءات، وجزّ المرج، ودهان الجدران، وغسل الثياب، ورتق الثياب، وتنظيف البيت وكنسه، ومساعدة الأولاد في واجباتهم المدرسية، وغيرها وغيرها، فإذا أصيب بالعطب أحد أغراض البيت، فإنها، دون غيرها، إمّا تحاول إصلاحه بنفسها، أو تكرّس وقتاً خاصاً لأخذه إلى محل التصليح. أما **بوب** فإنه يكرّر دائماً عبارات شبيهة بما يلي.

«ما عليك إلّا أن تكفّي يدك عن المسألة، وعندها أتولّى أنا إنجاز المطلوب». لكن لوريتا متيقّنة أنه لن يقوم بالمطلوب. وفي إحدى المرات، أمضت ثلاثة أسابيع بدون غسّالة ثياب، ففي كل يوم كان يعد بأنه سيلقي عليها نظرة فاحصة فور توفّر قليلٍ من الوقت لديه، لكن يحتاج المرء إلى طول نفس مديد جداً إذا قرّر إلقاء مسؤولية الاهتمام بالأشياء على **بوب** في الوقت الذي يبدو عليه الاسترخاء الكامل والسكينة، تستحوذ على زوجته حالة إرهاق شديد مترافقة مع صداع مزمن، ونوبات عسر هضم متتالية. وعندما سألتها عن عدد المجالات المنغمسة فيها، والتي تُعتبر ضرورية بالنسبة لها، على نحوٍ لافكاك منه، بدا عليها في الوهلة الأولى أمارات عدم الفهم، فلقد كان جوابها: «لماذا؟!... إنها كلها ضرورية».

وهزّت رأسها، ونظرت إليّ بطريقة تدلّل على الحيرة والتساؤل، بحيث بدت وكأنها تقول لي: «ألم تكن تصغي إلى ما أقوله؟».

فقلت: «طيب، ماذا عن بيت الطفولة؟ أضروريٌّ على نحوٍ لامفرّ منه؟».

- «أنا.... آه....».

ولما تبيّن لي أنها لم تلتقط تماماً الفكرة التي أرمي إليها، قرّرت أن أواصل الضغط عليها بإلحاح:

«شيءٌ عظيم أن تكوني أم مربية، لكن ألا تعتقدين أنه عمل يناسب أكثر أماً لاتعمل في عمل ذي دوام كامل مثل عملك؟!».

- «أظن ذلك، لكن... طيب، كان لابد أن يتولّى ذلك أحدٌ ما....».

- «كم عدد الأطفال الذين تشرفين عليهم؟».

- «دعني أعدّهم، آه... صحيح، يوجد الآن خمسة عشر».

ـ «ألا تعتقدين أنه من بين الأربع عشرة أماً أخرى، ثمّة على الأقل متطوعة أخرى بوسعها الخدمة كأم مربيّة».

فكّرت لدقيقة ثم أومأت برأسها بحركة بطيئة علامة الموافقة، فلم يكن أمامها بدّ من موافقتي على رأيي.

بيد أني أردفت: «وماذا عن (مجلس الآباء والأساتذة)؟، أنا أعلم أنها جمعية جيدة، لكن هل من الحكمة بالنسبة لك أن تورّطي نفسك في عمل كهذا في الوقت الذي تحفل فيه حياتك بعدد من النشاطات زائدة عن الحد؟».

ـ «لقد أدركت الهدف الذي ترمي إليه من كل هذا، لكنني أريدك أن تعرف أنها ليست غلطتي أن تكون حياتي على ما هي عليه، فلو أني استطعت حمل بوب على إبداء درجة أعلى من الاتّزان، وقليل من الشعور بالمسؤولية، وقليلاً من روح المبادرة، لكان ذلك سيجعل مني واحدة من أكثر النساء سعادةً في العالم».

ولحسن الحظ، أن بوب كان قلقاً على زواجه ويريد إنقاذه، ويبدي رغبة شديدة بالتحدث معي عن المشكلة الواقعة بينه وبين زوجته، وكان موقفه يطابق تماماً ما كنت أتكهّن أنه قائم، فلقد شكا لي:

«إنها تدفعني لأن أخرج عن طوري، فهي لاتدع لدقيقة واحدة أي أمر، دون التدخّل به، وهي تتحدث باستمرار عمّا يُقتضى إجراؤه هنا، وعما يترتّب علينا عمله هناك، وفي ظني أنني قد تعلمت جيداً على مدى هذه السنوات كيف أبتعد عن المناكدة معها».

وعندما تطرّقنا في حديثنا إلى انغماس زوجته في نشاطات خارجية عديدة، هزّ بوب رأسه، وقال بصوت شبه هامس.

«أتعلم أيضاً أنها تجزّ مرج الحديقة أسبوعياً؟ فماذا تتصوّر حقيقة مشاعري في تلك اللحظة التي تخرج فيها زوجتي إلى الحديقة لجزّ المرج؟ سيظن كل الجيران بالتأكيد أنني أكسل رجل في العالم، لكنها لاتعطيني أية فرصة مطلقاً، لذلك لامفر أمامي من أن أتركها وشأنها».

لكني تمكنت في النهاية أن أجعله يُقرّ معي على أن اللوم على الحالة التي هما عليها لايقع بمجمله على لوريتا، فلقد كان يبدي في سلوكه معها نزوعاً للتسويف والمماطلة، ويشهد على ذلك تأجيله إلقاء نظرة فاحصة على غسّالة الثياب المعطوبة منذ ثلاثة أسابيع.

بيد أنه أوضح: «لكن معظم سلوكي الذي من هذه الشاكلة عبارة عن رد فعل طبيعي على الدفع الملحاح من قبل لوريتا لي، وكلما ازدادت شدة دفعها لي، كلّما ألفيت نفسي أجرجر أقدامي بتثاقل أكبر».

وأضاف القول، إنها أحياناً لاتبدي أي مراعاة لمشاعره. فإذا حدث وكانا في مطعم وأتى النادل إليهما ليسألهما عن رأيهما في الوجبة التي انتهيا منها للتو، فإن لوريتا سترد فوراً: «أوه، كان كل شيء رائعاً»، في الوقت الذي لايبدو واقع الأمر كذلك بالنسبة لبوب، فربما يلزم شرائح اللحمة المقدّمة له مزيداً من الطهي، أو أنه قُدِّم له طبقٌ غير الذي طلبه، إلّا أن لوريتا لاتوفّر له أي فرصة للتعبير عن رأيه.

وتم التوصّل أخيراً إلى الطريقة التي تمكّن بوب ولوريتا من تنحية المشاكل عن تنغيص حياتهما، فلقد وافق بوب على أن يبذل مجهوداً أعلى في إبداء المبادرات، ووافقت لوريتا على أن تحاول التخفيف من درجة توتّرها، وإراحة نفسها، وأن تسعى بإخلاص للفصل بين ما يلزم إنجازه فوراً ودون أي إبطاء، وبين ما يمكن على الأقل تأجيله لوقتٍ لاحق، وبالطبع لن يكون بوسعها تطويع نفسها على هذا الأمر بسهولة، فهو ليس من طبعها الأصيل، لكنها ستواصل بذل كل ما يمكنها من جهد لتعطي الطرف الآخر فرصة التطوّع لتولّي زمام الأمور أولاً ـ سواءٌ على ذلك أن يخرج بوب إلى الحديقة لجزّ المرج، أو أن تتطوع أم جيمي وليام لمرافقة طلاب الصف الخامس في رحلتهم إلى الريف.

ومضى بوب بالمسألة شوطاً أبعد، ودوّن قائمة بالشؤون البيتية التي سيتولّى مسؤوليتها، وشمل ذلك الإشراف على جزّ المرج، وقال: «ربما لن يكون ذلك أسبوعياً، فهو في الواقع لايحتاج للجز كل أسبوع، لكن على الأقل كل

أسبوعين» وفُصلت بوضوح واجبات بوب الأخرى. ووافقت لوريتا من قبلها بأن لاتقحم نفسها في هذه المسائل التي أصبحت من مسؤولية بوب، وأن لاتنقّ(*) عليه أيضاً، إذا وصلت إلى قناعة في لحظةٍ ما بأنه أخلّ بالعقد المتّفق عليه بينهما.

واتفقنا على أن يعودا لمراجعتي بعد أربعة أسابيع للكشف عن حالتهما، والتحقّق فيما إذا أحرزا تقدّماً. وإثر رؤيتي لهما بعد هذه المدة شعرت بالبهجة لأن أجد علاقتهما وقد تحسّنت بمقدار هائل. واعترفت لوريتا بأنه لم يكن يسيراً عليها في البداية أن تنحّي نفسها جانباً، وتنتظر من بوب تأدية واجباته. فلقد حدث في أول عطلة نهاية أسبوع تمرّ عليهما بعد الاتفاق، أن وافق بوب على أن يجزّ المرج في يوم السبت، لكنه لم يفعل ذلك حتى فترة ما بعد الظهر من يوم الأحد، وجعلها الترقّب القلق من الانتظار ليوم إضافي آخر، تكاد تصل إلى حافة الانفجار، لكن قُدّر للوريتا أن تضبط أعصابها، وتتغلّب أخيراً على رغبتها الداخلية في أن تسمع آلة جز العشب المركونة جانباً، وقد هَدَر صوتها.

إن لوريتا محظوظة بالرغم من كل الذي جرى، بأن تجد في بوب ذلك الزوج الذي أقل ما يمكن أن يقال فيه إنه يفهم طبيعة زوجته، والذي يحاول برغبة صادقة أن يغيّر سلوكه الشخصي الخاص من أجلِ خاطرها، فما الذي كان سيحدث لو أن لوريتا لم تكن محظوظة هكذا؟ سيترتّب عليها عندئذٍ إجراء بعض التعديلات الجوهرية بما يتعلّق بشخصيتها الذاتية الخاصة، ومن ضمنها المسألة التي أرجّح أنها ستصادف أشد المعاناة عند إجرائها، وهي لجم نزوعاتها الذاتية للاندفاع لإنجاز عملٍ معين ثمّة ضرورة لإجرائه من قبل شخصٍ ما.

فمن الأمور العسيرة، بالنسبة للإبن البكر، إيلاءُ ظهره لقدراته القيادية وإبقاؤها مطمورة، بل إن الناس الآخرين أيضاً سينحون في سلوكهم، تلقائياً وعلى نحوٍ طبيعي تماماً، مجرى كما لو أنهم يتطلّعون إليه ليتحمل المسؤولية. وسيكون عسيراً أيضاً بالدرجة نفسها، إن لم يكن أكثر، على الإبن البكر تجاهل تلك المشاعر الحاضرة بقوة في داخله، والتي تدفع به في كل مرة لأن يرى ما

(*) ـ تنقّ: (ع) الإلحاح على أمرٍ ما. م.

يجب أن يُفعل، ومن ثم تقسره على أن يأخذ المسألة على عاتقه وينجز المطلوب.

فإذا ألفيت نفسك واقعاً في مصيدة: «إذا لم أفعل ذلك، فلن يقوم به أحدٌ، أو لن يقوم به أحدٌ، أو لن يقوم به أحدٌ على الوجه الصحيح»، فعليك أن تتذكّر باديءَ ذي بدء بأن تغيير سلوك الآخرين ليس متيّسراً لك دائماً، وأكثر ما يتاح لك هو أن تبدأ بنفسك، وإليكم عدة خطوات محددة، بإمكان كل مولود بكر أن يتخذها ليغيّر هذا المظهر لحياته.

ثماني خطوات للتغلب على المبالغة في الشعور بالمسؤولية

أ - **تمرّن على أن تقول لا:** يجب على الإبن البكر تعلّم أن يقول لا للآخرين ولنفسه. وإذا لم تكن معتاداً على أن تقول لا، فتدرّب على ممارسة ذلك لفترة زمنية معينة. وليس ضرورياً أن يستحوذ عليك الغضب أو الشعور بالدناءة لممارسة دلك، فبإمكانك أن تكون مهذّباً وودوداً، مع أنك تقول لا، بصرامة وقوة لاتترك أي مجال للشك حول حقيقة موقفك.

فإذا كنتَ ابناً بكراً فمن المرجّح أن يُطلب منك دائماً تولّي المسؤوليات، لكنك ستؤدي خدمة عظيمة لنفسك إذا تعلّمت ترداد جملٍ بسيطةٍ من الطراز التالي: «إني مضطر لأن أقول لا، لأنه ليس لدي وقت حقاً».

«أنا أقدّر طلبك مني، لكنني سأقول لا هذه المرة».

«أنا آسف، فليس بإمكاني تحمّل عبء أي مشاريع أخرى في هذا الوقت بالذات».

حتى أن جملة بسيطة مثل: «أنا ممتن لثقتك وطلبك مني ذلك، لكن جوابي هو لا»، ستكون كافية.

وتذكّر أنك لست مضطراً لأن تقدّم أي توضيح لأي شخص، فإذا لم يقبل شخصٌ ما الحواب البسيط بـ لا، ومارس عليك مزيداً من الضغط، فذلك هو الوقت المناسب لأن تظهر له جفافاً وتقول له باقتضاب وبأقصى ما تستطيع من صرامة: «لقد قلت لا». وقل، لا، لنفسك أيضاً، كأن تقول: «لا، لست مضطراً لأن أنظف وأرتّب خزانة (جو) اليوم، فهذا عمله، ويمكنه القيام به».

ب ـ **تعلّم أن تترك الأمور غير منجزة:** وإن تنفيذ ذلك شاقٌ إلى الحدود القصوى بالنسبة لعدد كبير من الاستكماليين البكر فإنهم حين يرون مسألة معيّنة تتطلب التنفيذ، تتتابهم الرغبة بإنجازها الآن ودون أي تأخير.

ولنأخذ على سبيل المثال حالة تلك البنت البكر التي تسير في أرجاء بيتها وشعور بالإحباط يرافقها من أن ترى بقعة أو بقعتين على السجادة، فتلحّ عليها فكرة: «تحتاج هذه السجادة، في الواقع، إلى غسيل بالمنظفات»، ومن ثم ترى الأمكنة الوسخة العديدة على جدار غرفة العشاء، الخطوط واللطخات السوداء لآثار عددٍ كبير من الأصابع الصغيرة عليه، وتفكّر بينها وبين نفسها: «يتوجّب عليّ أن أطلي هذه الجدران بالدهان من جديد»، وحالما تصل في سيرها إلى الكراج وتدخله، فإنها تضيع بين ركام هائل من فوضى الأشياء المبعثرة أمامها هنا وهناك، وعندها تقول لنفسها: «من الضروري أن أجيء إلى هنا وأجري عملية تنظيف وترتيب ممتازة لهذا الكراج»، وتتابع سيرها إلى الفناء الأمامي للبيت، حيث ستتذكّر هناك: «يجب أن أجيءَ إلى هذا الفناء، وأقوم ببعض الترتيب في حديقة زهوري هذه». وإلى أي مكان تذهب إليه، وصوب أي مكان تلتفت، سترى أموراً وأموراً تحتاج إلى من يقوم بها، وهي تعرف أنها من سيكون عليه تنفيذ ذلك.

هل يجري الوضع معكِ على هذا المنوال تماماً؟، إذا كان الأمر كذلك؛ فيجب عليك أن تأخذي قراراً واعياً، بأن تركّزي نظرك بدرجة أكبر على الجوانب الإيجابية من الأشياء، وبدرجة أقل على الجوانب السلبية، وذكّري نفسك دائماً بـ:

«لست عازمة اليوم على رؤية أي شيء، يتطلّب مني اهتماماً مباشراً». وبالطبع، لاأقصد بقولي إنّ عليك أن تتجاهلي أي حالة طارئة يمكن أن تبرز أمامك، لكن يجب بذل كل ما بوسعكِ لئلّا تكدّسي قائمة طويلة من المشروعات على عاتقك.

جـ ـ **انتظر أربعاً وعشرين ساعة قبل أن تهمّ بالمبادرة:** ذكرت آنفاً أن الأبناء البكر يتمتّعون بنزوع طبيعي لأن يمضوا في تحمّل المسؤولية إلى حدٍّ أبعد من الحد الطبيعي المتوقّع منهم، فعندما يجري البحث في أي مسألة عن متطوع،

فإن الإبن البكر، وعلى نحو اعتيادي، يكون على أتم الاستعداد لمواجهة الخطوب، مع أنه ربما يفكّر بينه وبين نفسه، وهو ينظر إلى يده ملوّحة بعنف في الهواء:

«لماذا يا تُرى أتولّى أنا القيام بهذا الأمر؟! فليس لديّ وقت لأن أرافق فتيان الكشافة لمدة أسبوعين، في رحلتهم إلى الغابة». فإذا كان هذا وصفاً لحالتك، فعليك أن تضع في ذهنك أنك الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يضع حداً لهذا السلوك.

فإذا وجدت نفسك مدفوعاً للتطوّع للقيام بعملٍ معيّن أو آخر، فامنح نفسك أربعاً وعشرين ساعةً على الأقل، لتفكّر في الأمرِ ملياً، ولاتصرح بموافقتك فوراً، ثم تتمنى لو كنت أغلقت فمك، بل فكّر في الأمر فترة معقولة، وبعدها، وإذا وجدت نفسك مازلت راغباً في التطوّع، فامضِ قدماً إذن، لكن تذكّر أنك سوف توفّر على نفسك الكثير من المتاعب إذا آثرت تجنّب اتخاذ قرارات اعتباطية ودون أي تمحيص.

ثم أياً يكن ما أنت بصدد القيام به، لاتدع نفسك تتخذ قراراتٍ مستندةً إلى الافتراض «إذا لم أفعل ذلك، فلن يفعله أحد»، فحقيقة أن لاأحد غيرك يرغب بالتطوع لايعني أن يقع الأمر على عاتقك، فإذا لم يبادر أحد بالتطوع، فسيجري اختيار شخصٍ ما للعمل، ومن المحتمل أن لايقع الاختيار عليك.

د ـ **تعلّم أن تجهَر بما في نفسك:** لست مضطراً أبداً لأن تستشيط غيظاً وتعاني بصمت وخنوع، فإذا كان أفراد أسرتك يعتمدون عليك دائماً في تولّي جميع الأمور، فاجعلهم يعرفون أن التعب بدأ ينال منك، وأنك تترقّب منهم من الآن فصاعداً، تولّي نصيبهم العادل من المسؤوليات، واكتب قائمة بالأمور التي تتولّى مسؤوليتها عوضاً عن قرينك الروحي أو عن أولادك، وحاول جدياً إجراء تخفيض ملموس عليها.

أعرف امرأة تقضي في سيارتها الصغيرة الصفراء زمناً أطول من الزمن الذي تمضيه في بيتها، وذلك لسبب وحيد، وهو أنها تنقل الأولاد القاطنين في جوارها في توصيلات متتالية من هذا المكان إلى ذلك المكان، ومن ذلك

المكان إلى آخر. وهكذا، وبطبيعة الحال، ليست سيارتها سيارة أجرة، لكن الناس كما هو بادٍ يتعاملون معها على أنها كذلك.

وإذا كنت تعمل في مكتب يظهر زملاؤك سروراً ورضاً عن تولّيك أكثرية شؤونه، فعليك أن تتحدث معهم بوضوح وإخطارهم أن هذا الوضع غير عادلٍ، وأنك لن تتكفّل بعد الآن بأي عمل عوضاً عنهم. فليس عدلاً أن تتولّى العمل في أربعة أو خمسة مشاريع دفعة واحدة، في حين أن زملاءك في العمل لايعملون إلّا في مشروع واحد أو مشروعين فقط. ولاتتردد في طرق باب مكتب مدير العمل، لإيضاح الحالة له، ولمطالبته بتوزيع متساوٍ لعبء العمل.

تذكّر، أن الناس سيتّكلون عليك في إجراء أي عمل كان، ماداموا يعرفون أنك على استعداد دائم للقيام بأي أمر. وربما تقدّم توجيهات مدير عمل مارتا صورةٍ عن ذلك بقوله:

«آه، كلّف مارتا بتلك المهمة، فهي كفءٌ حقيقي للقيام بذلك، وهي أيضاً من النوع الذي يؤثر أن يبقى دائماً مشغولاً». فهو لايعرف أنها مخنوقة بضغط العمل، ومثقلة بما هو فوق طاقتها من أعباء، ما لم تقل له بنفسها حقيقة وضعها بالضبط.

وينسحب الأمر نفسه على ما يجري معك مع أفراد أسرتك، فالطريقة الفضلى لك لأن تدفع الآخرين للشروع، برضى في أداء نصيبهم من العمل، هي أن تخبرهم بما يعتمل في صدرك من مشاعر حقيقية تجاه الوضع.

هـ - **إسعَ لأن تخفّف من دأبك على الاهتمام بالتفاصيل:** وهذه خطوة أخرى، لاتطابق سهولة اتخاذها قولاً في غالب الأحيان، تحقيقها فعلاً، لكنها مع ذلك ممكنة التحقّق. فلدى المولودين بكراً، ميلٌ فطري للدقة والصرامة، فإذا أراد أحدهم إجراء مشوار في سيارته، فإنه يلجأ عادةً إلى فتح خريطته، ويخطّ عليها المسار الأقصر لدربه، والأكثر توفيراً للوقت. وإذا أراد سقي مرج حديقته، فإنه يحاكم الأمر في ذهنه بدقة، ليصل إلى المكان الأفضل الذي يجب أن يضع فيه رشاش الماء، ليحقق أقصى قدر من الفعالية لعمله.

وأختصر حديثي بالقول إن المواليد البكر أساتذة كبار في متابعة التفاصيل. ويمكننا عموماً اعتبار ذلك ميّزة جيدة للإبن البكر، إلّا أنها في الآن نفسه طريقة فعّالة أيضاً لأن تؤدّي بك وبالآخرين إلى الخروج عن طوركم، فالناس سيتّكلون عليكَ دائماً، أنت البكر، في تنفيذ جميع الأمور، لأنهم يعلمون أنك الشخص الوحيد الذي يستطيع إتمام أي عملٍ على نحوٍ يتطابق مع مقاييسك الدقيقة.

فلنأخذ الحالة التي يتولّى فيها ابنكَ عملية جزّ المرج في الحديقة، مع العلم أنك كنت تأتي إثره، وتعيد إنجاز العمل ثانيةً، لأنه لم ينفذه بالطريقة المطابقة تماماً لما تريد أن يتم بها العمل، فإنه عندها سيتكوّر على نفسه محبطاً، ويفقد الرغبة بتولّي ذلك مرة أخرى، وكذلك في الحالة التي اعتادت فيها ابنتكِ على ترتيب سريرها، مع العلم أنك كنت تأتين عقبها مباشرة، وتلخبطين كل نتاج عملها، وتعيدين ترتيب السرير ثانيةً، فإنها ستصل إلى اتخاذ قرار بأن تدعكِ لاحقاً تتولّيْنَ دائماً إنجاز الأمر بنفسك.

فلماذا يضيعون، بعد ذلك، وقتهم وجهدهم في القيام بعمل ستعود حتماً لتكراره بنفسك، بما يتوافق مع مقاييسك الخاصة.

وأنا لا أقصد القول، بأن تلجأ إلى التغاضي عن الأخطاء، وإلى ترك العمل المنجز على عواهنه يمضي دون أي اعتراض منك. فإذا قامت ابنتكِ بترتيب سريرها بضربة وخبطتين، وانتهت منه بهيئة توحي بأن شخصاً مازال نائماً فيه فثمة حاجة في هذه الحالة لإعادة ترتيبه ثانيةً، لكن يُفضَّل ألا تفعلي ذلك بنفسك، بل بيّني لها مرة ومرات طريقة ترتيب السرير التي تأملينها منها، فإذا حاولت جدياً لاحقاً بذل طاقتها القصوى لأداء ذلك على النحو الأمثل، وانتهت إلى نتيجة قريبة بحدود معينة لما تريدينه، فاقبلي منها ذلك واكتفي بهذه النتيجة. وإذا انتهى، من ناحية أخرى، ابنُكَ من عملية جزّ المرج، بنتيجة مزرية، مبقياً المرج على هيئة مساحات وخطوط عشوائية غير منتظمة، فيمكنك التعبير عن عدم قبولك واقع الحال هذا. لكن ثمّة فرق كبير بين التعبير عن أن عملاً لم يتم على النحو الصحيح وفقاً لمقاييس جميع البشر

وبين المبالغة في التدقيق في أدق التفاصيل. فإذا كنت ممّن يبالغ في ذلك، فتلك علامةٌ مؤكّدة على أن من حولك سيعزف عن العمل سواء من أجلك أم عوضاً عنك.

أتتني مرةً امرأة من هذا النموذج، وكانت تبالغ في التفاصيل إلى حد أنها لجأت إلى قياس كل أبعاد مفروشات بيتها لكي تعرف بالضبط كيف وأين يوضع كل غرضٍ منه، وبكلمات أوضح إنها تعرف أن هذا الكرسي يقع على مسافة خمسة وثلاثين إنشاً من خزانة الثياب، والتي تبعد مسافة أربعة إنشات عن الجدار... وهكذا. أيمكنك تخيّل ما يمكن أن تكون عليه حياة هذه المرأة؟!، وخصوصاً حياتها الجنسية! ومع عدم توفّر حيّز كبير للعفوية هنا. وخاصة إذا أضفنا أنها كانت من نوع النساء التي تكوي مناشف الحمّام (وبالصدفة، وفي زيارة حديثة العهد لها ومعي أختي سالي، قبضت عليها وهي تكوي صفحات كتاب للطبخ كان قد وقع في مصرف المغسلة وتبلّل في الماء، وكانت مصمّمة على جعل كل صفحات الكتاب مستوية تماماً).

ولابد لي من الإقرار أن المراجعة هذه، إنما هي مثال جدّي عن الحالة التي نتحدث عنها، لكن ذلك هو المآل الذي يمكن أن تصل إليه في نهاية المطاف، إذا لم تتعلم كيف تقلع عن الاهتمام المبالغ به في التفاصيل الصغيرة.

وأتتني مراجعة أخرى، كانت تتشكّى من عدم بقاء أي وقت لديها للاهتمام بشؤونها الخاصة، فهي تستنزف كل وقتها في الاعتناء بأولادها. وعندما اقترحت عليها أن تجد مربية جيدة، ليتسنّى لها تمضية بعض الوقت وحيدة مع زوجها، قالت: «آه، صدقني، أنا مرهقة لكنني لم أستطع إيجاد أي واحدة تطابق المواصفات التي في ذهني».

فهي تدقّق في كافة التفاصيل بالمربية المنتظرة، إلى الدرجة التي لن تصل أيٌّ منهن إلى مطابقة ما في ذهنها من مواصفات، وهكذا يتبين لنا أن جميع «مشاكلها» المفترضة ليست إلّا من صنع يديها.

ح ـ **تعلّم أن تصبح أكثر تقبّلاً للآخرين:** وهذه الخطوة ينطبق عليها تماماً كل ما قيل عن ضرورة تخفيف حدة دأبك على الاهتمام بالتفاصيل، فإذا كنت

ترغب بجزّ المرج مرة واحدة كل أسبوع، لكن قرينك الروحي يرى أنه يكون كافياً القيام بذلك مرةً واحدة كل أسبوعين على الأقل، فعليك أن تروّض نفسك على قبول مقاييسه المعيارية. وإذا كانت غرفة ابنتكِ تغرق دائماً في حالة من الفوضى العارمة، وتجدين نفسكِ باستمرار مضطّرة لإعادة ترتيبها وتنظيفها في إثرها، عندئذٍ أجري اتفاقاً معها يضمن مصالح كلا الطرفين، وذلك، بأن تتعهّد بترتيب وتنظيف غرفتها مرتين في الأسبوع، على أن تكفّي عن النقّ(*) عليها في غير هذه الأوقات، حين لاتكون غرفتها مرتّبة. وهكذا تتعلمين قبول مقاييسها المعيارية الذاتية (وبالطبع، يظل هذا الاتفاق سارياً بينكما شرط عدم تجاوز حدود معينة، فإذا دعيتِ خوري الاعتراف لزيارة بيتكم، ورفض دخول غرفتها لأن صك التأمين الذي يكفله في عمله لايسمح له بهذا، فيحين عندئذٍ الوقت الذي ينبغي عليكِ فيه إعادة معالجة الوضع).

وإذا لم ينجز زميلك في العمل التقرير المكلَّف به، على النحو الذي ترى أن العمل يجب أن يتم وفقه، تذكّر أن ذلك في الواقع ليس شأناً من شؤونك. ففي الوقت الذي يجب عليك أن لاتحجم أبداً عن تقديم النصائح له إذا طلب منك ذلك، لايوجد أي مبرّر على الإطلاق لأن تشعر بأنك ملزم أبداً بإنجاز العمل عوضاً عنه.

يجب أن لايغيب عن ذهنك أبداً، خدمةً لمصلحتك وراحتك الشخصية، أنك لست ضابط شرطة للعالم المحيط بك، وأن ترقّبك من الآخرين مجاراةً لمقاييسك المعيارية الصارمة، إنما هو مسألة لاجدوى منها، وأن إخفاقهم في ذلك لايسبّب لك ضرراً.

أنا من الناس الذين اعتادوا على الاستمتاع بمشاهدة أفلام رعاة البقر الأمريكية مثل «الحارس الوحيد» و«القنّاص» وأشباههما، وكنت دائماً أشعر بالدهشة من مشاهدتي للبطل في هذه الأفلام، وقد تلقّى رصاصة في مقدّمة صدره، بيد أنه يتابع سيره قائلاً: «وضعي بخير، فالمسألة ليست إلّا جرحاً في اللحم!». أو يُطلق عليه النار على مؤخرة رأسه ومن مسافة تسديد قريبة،

لكنه، مع ذلك، يبقى بخير لأن الرصاصة «خدشت جمجمتي فقط!».
حسناً، عليك الآن أن تضع في ذهنك، وفي أي وقت يخذلك شخصٌ، أو يفشل في رفع مستوى حياته بما يجاري معاييرك الذاتية، بأن المسألة «ليست إلا جرحاً في اللحم!» وأن الحياة ستستمر بل يجب أن تتابع سيرها!

ط ـ **خصّص وقتاً للاسترخاء والراحة:** تعلم أن تخصص وقتاً للترفيه عن نفسك. ثم بدلاً من أن تسأل نفسك: «ماذا يجب أن أفعل اليوم؟»، اسأل نفسك: «ماذا أرغب أن أفعل اليوم؟».

فربّما تختار مكاناً هادئاً لتمضية يوم في قراءة كتاب، أو ربما تجد شيئاً من كسر الرتابة في ارتداء جزمتك المطاطية ذات الساق الطويل، وتخرج لاصطياد السمك الملوّن المرقّط. وباختصار خصص وقتاً لإتيان ما تعتقد أنه سيجدّد روحك، ويعيد شحن قدراتك الداخلية.

فالأبناء البكر من الناس المعروف عنهم الاندفاع الجارف إلى الأمام بأقصى ما بوسعهم، يتمتّعون بقابلية غير عادية على الضغط على أنفسهم، وإثقالها بجهود تتعدّى قدراتهم الطبيعية.

ولقد جاء إلى عيادتي بهدف الاستشارة عدد كبير من الأبناء البكر، ممّن داهمهم شعور بالذنب جرّاء تنفيذهم عملاً ظريفاً يروّحون به عن أنفسهم، وكان يستحوذ عليهم أيضاً شعورٌ ضاغط بأن عليهم أن يثابروا في كدّهم واجتهادهم لإحراز تقدّم في وضعهم، وحصد المزيد، من المآثر والإنجازات، وبأنهم إذا لم يحققوا ذلك سيعتبرون أنفسهم كسالى واتكاليين، فهل هذا غير هراء خالص؟!، حيث إن أحد أفضل ما يمكنك فعله، وفيه خدمة لنفسك وللآخرين المحيطين بك، هو أن تروّح عن نفسك بمسألة ظريفة معيّنة.

ي ـ **لاتَضَعَنْ في عنقك طوقاً لايمكنك نزعُهُ إلّا بشقّ النفس:** إن تحديد أهدافك وغاياتك، وتنظيم لوائح بأولوياتك، إنما هو أمر إيجابي، وسيكون ذلك عوناً لك في حياتك، لكنه سيتحول إلى أمر سلبي عندما تصبح حياتك محكومة

كلياً بلوائحك وأهدافك هذه، فيجب أن تترك لنفسك قدراً من المرونة، وألّا تبالغ في أسر نفسك مسبقاً.

جاء إلى عيادتي عدد من الأشخاص ممّن كانوا ينظمون لوائح من طراز «لِأَعْمَلْ» هذه، ولكن مع تقليص وتشديد لبنودها، وذلك بتوزيع البنود المدوّنة عليها على مدى عدة أيام من أيام روزنامتهم، وأعتقد أن تلك فكرة جيدة، لكني أنصح أيضاً بترتيب يومٍ واحدٍ في الأسبوع حرٍ من الالتزامات، لكي يتدارك المرء فيه أموراً عجز عن إنجازها فيما مضى من أيام.

أخيراً، عليك أن تتأكد من أن لوائحك تعمل في خدمتك، لا أن تكون الآية معكوسة.

لكني لا أرغب مطلقاً بلعب دور النموذج المثال

إن كونك الإبن الأكبر يمكن بالتأكيد أن يتحول إلى عبء، فحياتك قد تكون ثقيلة الوطأة عليك، ليس لأن أخوتك وأخواتك يترقّبون منك أن تكون مثالاً ساطعاً، وقدوة لهم في حياتهم فحسب، بل إن ذلك يعود أيضاً إلى مشكلة من المحتمل أن تلازمك دائماً، وتؤدي إلى تكبيلك وإرباكك على نحوٍ مزعج جداً أحياناً، ألا وهي إلزامك باصطحاب أحد أشقائك معك أينما ذهبت.

«مادمت عازماً على الخروج من البيت يا مارك، فلماذا لاتأخذ أخاك الصغير معك؟».

«لكن ماما... لديّ موعدا!».

«ذلك شيء ظريف يا عزيزي.... أنا متأكدة أن جيمي سيحصل على وقت ممتع».

وهكذا يحدث أن تمضي في طريقك صوب موعدك الأول مع بنت استثنائية جداً، بعد أن احتاج الأمر منك ثلاثة أشهر كاملة لامتلاك الجرأة الكافية لأن تطلب منها ترتيب موعد معك، والتي لم تكن تحلم مطلقاً بأنها ستجيبك بالموافقة على ذلك. ولكن ها أنت تختتم كل ذلك بإجبارك على جرّ أخيك

الصغير معك، الأمر الذي لن يخلّف لديها بالتأكيد انطباعاً إيجابياً، وأسوأ ما في الأمر أنه لن يكون بوسعك إحاطة كتفها بذراعك، عداك عن أن تختلس منها قبلة، لأن سلوكك أمامه يجب أن يتحلى بأكمل صورة، باعتبارك تجسّد دور النموذج المثال!.

ومن الممكن أن تكون أيضاً بصدد الخروج من البيت لخوض مباراة حامية في كرة القدم مع ثلّة من الأصدقاء.

- «جودي، أينما كانت وجهتك، أريدك أن تصحب ليزا».

- «لكن ماما.... أمامنا مباراة هامة اليوم».

- «أنا متأكدة أن أختك ستكون شغوفة بمتابعة مجريات المباراة حسبُك التفكير في الوقت الممتع الذي ستمضيه».

وها أنت هناك في المباراة الكبرى، مجبرٌ على ألّا ترفع عينيك عن أختك ليزا ذات الستة أعوام، وتحاول أن تلعب في المركز المخصص لك في اللعبة، لكنك لاتكون في المستوى المطلوب لأنك تشعر بالقلق على أختك الجالسة هناك فوق المدرجات. أوه لا!، إنها تأكل الوسخ! «ليزا كفّي عن ذلك!»، وتنشغل كثيراً بهذا الصراخ من بعيد عليها، إلى حد أنك لاترى الكرة وهي تتدحرج صوبك ثم تتابع مسارها من أمامك وتتخطاك. و... انتبهي!... تكاد ليزا أن تتلقى خبطة على رأسها بهذه الكرة الحمقاء! وسيكون هذا كافياً لك لأن يجعلك تزعق، لكن النموذج المثال البكر لايزعق إطلاقاً!

ويحدث من جهة أخرى أن يمضي عدد كبير جداً من الأبناء البكر وقتاً طويلاً جداً قد يستغرق مدى الحياة، وهم أسرى حالة من الاهتمام، البالغ بالأثر والانطباع الذي سيخلّفونه عند أخوتهم وأخواتهم الأصغر، إلى الحد الذي يؤدي إلى وقوع قسم منهم في حالة من الضجر والإشباع من سعيهم للاحتفاظ بصورة الكمال، وهذا ما يؤدي إلى نكوسهم على رؤوسهم وغرقهم في تعاطي كل أنواع الرذيلة، سواء المخدرات أم الكحول أو العلاقات الجنسية المنفلتة. حيث ينتابهم إحساس بأنه لم تُتَح لهم فرصة حقيقية، ليعيشوا حياةً تلبّي رغباتهم

الذاتية، لذلك سيقول الواحد منهم لنفسه: «سأمارس الموبقات، وليكن ما يكون الأثر الذي سيخلّفه ذلك عند الآخرين»، ثم لايحيدون أبداً عن هذا الطريق الذي اختاروه كممر مباشر وسريع صوب حتفهم. فهم قد يظنّنون أنهم بانغماسهم في حياة التهتّك والخلاعة، سيتحررون من مشاعر المرارة التي كانوا يحسّون بها لأن آباءهم كانوا يريدونهم أن يبرهنوا دائماً في سلوكهم عن أنهم نماذج قدوة، في حين أنهم بالطبع ليسو كذلك.

ويعيش أبناء بكر آخرون مجمل حياتهم وهم مخنوقون ومكبّلون لأنهم لايرغبون بإتيان أمورٍ يمكن أن تؤدي إلى مضايقة أي شخص آخر، لكن ينتهي الأمر هنا أيضاً بشعور الامتعاض والمرارة يجيش في الأعماق، لأنه «لم يُسمح لي أبداً بأن أكون أنا كما أنا»، وتواجه هذه النماذج (المحترفة) من المُثُل، على الغالب، مشكلة الشعور بالذنب أيضاً، لأنهم يعون أنهم ليسوا حقاً بالسوية التي يتظاهرون بأنهم عليها.

وعلى سبيل المثال، أتذكر دانا، تلك المرأة الشابة المفعمة بالحيوية والنشاط، والقريبة من القلب، والتي باحت لي أثناء معاينتي لها بما لم يكن بوسعها البوح به لأي شخص آخر، فلقد قالت لي باختلاجات نفس مضطربة، وهي تنشج بالبكاء:

- «أنا مجرّد واحدة دجّالة».

- «ماذا تقصدين؟ كيف لك أن تكوني دجّالة؟».

- «فيَّ كل شيء!».

وأردفت بأنها مشوّشة جداً في حياتها، لأنها لاتعرف في أيٍّ من جوانبها هي أصيلة حقاً، وفي أي جوانب هي مجرّد امتداد لـ «عملها» كنموذج مثال. فلقد كانت واحدة من النساء البكر النادرات اللاتي استطعن أن يجارين آمال آبائهن فيهنّ في كل الحقول والميادين. فلقد كانت طالبة متفوقة، وملكة جمال، وعازفة موسيقية بارعة، وهي الآن متزوجة ولها طفلان جميلان، لايصدر عنهما أي سلوك غير مرغوب فيه، إضافةً إلى أن زوجها مغرم بها جداً، ثم إنها أنيقة

الملبس، وشعرها مصففٌ بعناية دوماً، وهي في الحقيقة تُوائِم في لباسها وتسريحتها مع ما تظهره صفحات مجلات أزياء آخر تقليعة. ويستحوذ على صديقاتها أيضاً، شعور بالإعجاب من تلك الوجبات الرائعة التي تعدّها، وكيف تحافظ دوماً على بيتها في حالة مرتّبة جداً. وهي أيضاً تعطي دروساً دينية في كنيسة حيّهم، ويكنّ لها كل الناس إعجاباً بإيمانها العميق البادي على وجهها. وحين تصادف إحدى نساء الحي أو واحدة من رعايا الكنيسة مشكلة معينة، فإنها تهرع إلى دانا، باعتبار أنها تعرف دائماً ما يُقتضى إجراؤه بالضبط.

لكن هذا كله دجلٌ، أو هذا ما تظن به دانا، على الأقل، فلقد قالت والدموع تسيل من مقلتيها:

«إن بوسعي تلاوة الإنجيل من أوله إلى آخره، لكني لاأعرف على وجه اليقين ما أنا مؤمنة به حقاً من هذا الكتاب...، وإني أيضاً أشتبك مع جيري في معارك تؤدي إلى إزعاج كلينا، وإن زواجنا لايمضي في وئام كما نرغب بأن يظن الناس، وإني أخاف من أن يصل ذلك إلى أسماع أي شخص آخر... يلجأ إليّ الناس، لتقديم كل أنواع النصائح والمشورات لهم، لأنهم يعتقدون أنني معين لاينضب من الحكمة... لكني أعرف جيداً نفسي، وما أنا عليه على أرض الواقع».

ووصل شعورها بالذنب إلى درجة حادة جداً، إلى حد أنها فقدت متعة النوم الهانئ. ووصفت نفسها بأنها «مثل السيارة المستعملة التي تبدو رائعة الشكل من الخارج، لكنها مصابة بكل ما يمكن تصوره من عطوب في بنيتها الداخلية». وإن تمثيليتها الدائمة هذه بهدف إخفاء حقيقتها، جفّفت كل مصادر المتعة التي يمكن أن تحصل عليها في حياتها.

وكلما استرسلت دانا في الحديث عن مشاكلها، تبيّن لي أكثر فأكثر أن تلك المشاكل ليست أكثر خطورة في الواقع من تلك التي نواجهها جميعاً، لكن ما هو مختلف في حالتها، أنها ترتاع من أن تبدو على حقيقتها، لأنها لاتريد أن تتيح للآخرين أي فرصة للحط من قدرها، أو أن تخيّب أمل أي شخص فيها.

وما لا تدركه دانا، وما لايدركه كثير من الأبناء والبنات البكر، أننا جميعاً نلعب دور النموذج المثال بشكل أو بآخر. وإذا اختارك الناس نموذجاً يتطلّعون لمجاراته، فلا توجد أي حيلة لمنعهم من ذلك، لكن بوسعك ألّا تدع آمالهم فيك تُملي عليك مسار حياتك. وثمة حكمة قديمة، مازالت حتى اليوم صالحة، تقول: «أفضل طريقة لأن يكسب المرء نفسه، أن يكون كما هو». لكن لكي تكون حقيقياً مع نفسك، عليك أن تعرف ما أنت عليه حقاً.

وصار بوسع دانا في النهاية، اكتشاف أنها تعيش في كنف زواج له حظ كبير في النجاح والتوفيق، فمع أن حياتها مع جيري لاتخلو من المشاكل، إلّا أنهما قادران على تذليلها. وأنها مؤمنة إيماناً حقيقياً وعميقاً بالرب، وبكل ما رمى إليه الكتاب المقدس، وبكل تلك المواعظ التي كانت تعلّمها، ولم تعد تأتيها تلك الأحلام في الليالي. وصارت تحس بضرورة الحصول على يوم عطلة أسبوعي من التعليم، وتخصيص وقت للدراسة والتأمّل الروحي، وبالطبع، الصلاة في اللحظات التي تخوض فيها غمار التجربة المؤلمة من فصل الزيف والدجل عن الحقيقي. أمّا الخطوة الأكبر التي اتخذتها دانا، فهي توقفها عن السعي نحو الكمال. حيث وافقت أخيراً على القيام بتسوقها الأسبوعي دون إجراء عمليات تجميل لوجهها، وبدون تصفيف شعرها، رغم أنها تمنّعت عن ذلك في البداية. وربما تبدو هذه الخطوة وكأنها لاتستحق إيلاءها هذه الأهمية الكبيرة، لكنها مثلت من الناحية الواقعية اختراقاً جوهرياً في نمط سلوكها، لأن دانا لم تذهب إلى أي مكان دون تزيين شعرها بتسريحة أنيقة، وتزيين وجهها على نحوٍ يتناسب معها تماماً. وما ذلك كله إلّا جانبٌ من الوهم الذي كانت تسعى لتكريسه والثمن الذي كان عليها أن تدفعه لتمثُّل دور النموذج المثال المفضّل لكل الناس.

وأوضحت لي دانا لاحقاً، بأن الأمر بدا لها في دكان البقالية، كما لو أن كل الناس ينظرون إليها، وانتابها إحساس «وكأنني تقريباً عارية من ثيابي»، وأنها ألْفَت نفسها مدفوعة بإلحاح لأن تغطي وجهها بيديها، بهدف الاختباء خلفهما، لكن بعد مرور فترة زمنية معيّنة، تبيّن لها أن الناس لايحدقون فيها، بل ربما لم يخطر في بالهم عندما وقع نظرهم عليها أنها السيدة الكاملة، ولا كانوا يفكرون

بينهم وبين أنفسهم عندما كانوا ينظرون إليها: «أتحملين ترّهات من هذا النوع؟!، كيف يمكن الاعتقاد أن إنساناً بوسعه المجيء إلى شارع سيفوي(*)، دون أن تصوب أي عين نظرها عليه!».

وجدت دانا نفسها تسترد شيئاً فشيئاً، ثقتها بنفسها، في أن تكون كما هي عليه، بدلاً مما يأمل أو يريد منها الآخرون أن تكون.

فإذا كنت أحد هؤلاء الأبناء البكر ممّن يقعون في فخّ تقمّص دور النموذج المثال في كل ما يصدر عنهم من تصرفّات، فإليك أربع خطوات محدّدة، أعتقد أن بوسعك القيام بها لكي تستردّ كسب حريتك من جديد.

أربع خطوات لكي تكسر طوق دور النموذج المثال

1 ـ اكتشف نفسك وما تريده حقاً من الحياة: ولتبدأ ذلك بإعارة بعض الوقت لنفسك، حيث تجري في عملية تدوين سريع لبعض التصورات عن نفسك. ما الذي تحبه في نفسك أكثر من أي شيء آخر؟ ثم أقل من أي شيء آخر؟، ومتى تكون في أسعد حال؟ وما هي أهدافك البعيدة المدى؟ هل يصدر عنك تصرفات لاترغب بها في حقيقة أمرك، لكن الناس الآخرين هم من يترقّب منك إتيانها، ولاتخش أثناء إجرائك ذلك من أن تضع نفسك عند المشرحة، ولاتخجل من ذلك، أو تتهرّب من الصدق مع نفسك حتى درجة الإيلام؟ وضع في ذهنك أن كل مشكلتك ربما تنحصر في أنك منشغلٌ في لعب الدور الذي يرغب به أي شخص آخر غيرك، إلى درجة أنك لاتعطي إطلاقاً أي أهمية أو اعتبار لما تريده أنت من الحياة حقاً، فابدأ منذ الآن بإعارة الاهتمام لذلك.

2 ـ لاتهتم كثيراً بما يفكر به الآخرون تجاهك: يشعر الأبناء البكر غالباً، وكأن عليهم أن يكونوا الشخص الأكثر ذكاءً، في أي وسط، أو الأجمل أو الأكثر أناقة وتهذيباً أو أي صفة فضلى أخرى تخطر على بالهم. لكن عليك أن تعلم

(*) ـ سيفوي: طريق آمن = Safeway.

أن الناس الوحيدين الجديرين بنيل صداقتك، هم أولئك الذين يحبون ما أنت عليه ويحترمون ما أنت عليه. وأنت إذا أُعجب بك الناس لأنهم يعتقدون فقط أنك الأحسن مظهراً أو الأكثر نجاحاً؛ فإنهم في هذا يكوّنون تصوّراً افتراضياً ضحلاً عن شخصيتك.

3 ـ تعلم أن تضحك على أخطائك: وبكلمات أخرى، خفّف من قدر الجديّة التي تتعامل بها مع نفسك. لكن ما هو السبيل لإجرائك ذلك؟ إن ذلك يتحقق عبر إدراكك أن كل الكائنات البشرية ترتكب أخطاءً، وأنك ـ بمعزل عن كل ما قيل ويُقال ـ مجرّد كائن بشري!. وعندما ترتكب حماقات غبية، حاول أن تبتسم، وتعامل مع المسألة على أنها طبيعية تماماً، حتى لو أكرهت نفسك في البداية، وأتى تصرفك بشكل غير عفوي، فستكتشف بعد فترة من الزمن أنك تخلصت تقريباً من مشاعر القلق التي كانت تنتابك للوصول إلى الكمال (وهذا مما لايمكن بلوغه بأي حالٍ من الأحوال) على النحو الذي اعتدت عليه سابقاً!

وقد تشعر كما لو أن الناس يلتفتون صوبك، أو أنك تخيّب آمال الآخرين فيك عندما ترتكب حماقة معينة، لكن المسألة ليست كذلك من الناحية الواقعية، بل إنك وعبر تقبّل الأمر بشجاعة، وعبر امتلاك حس الفكاهة والمرح في التعامل مع أخطائك، سيُمَكِّنك مساعدة الآخرين على التحرّر من إسار التفكير بأن عليهم أن يكونوا كاملين. ويمكنني القول إن معظمنا محظوظ في أن أخطاءنا لاتُذاع في نشرات الأخبار كما يحدث عندما يُضبط نائب في الكونغرس متورطاً في فضيحة، أو عندما تعترض نجماً سينمائياً مشكلةُ تعاطيه للمخدرات. وأنَّ أخطاءنا كذلك لاتؤطر ضمن لوحة تسجيل النقاط في الصفحات الرياضية ليراها كل العالم، وهو ما يُعتبر مشكلة يصطدم بها كثير من الرياضيين المحترفين.

وهكذا فإنك حين تعالج أخطاءك ذهنياً بهذه الطريقة، ستجعل معالجتها تتم على نحوٍ أكثر يسراً.

4 ـ فكّر ملياً بنقاط القوة التي يوفرها لك دور النموذج المثال: إن قيامك بدور

النموذج المثال، يسبّب لك بالتأكيد وفي مرات كثيرة عسراً في الهضم، لكن الأمر كذلك بالنسبة لكثير من الأشياء المفيدة لك مثل السبانخ وزهر القرنبيط. وبكلمات أخرى، إن رؤية نفسك مجبراً على أن تكون بمستوى مقاييس معيارية رفيعة وضعتها لنفسك، ولو بشكل زائف وغير حقيقي، إنما هي مسألة مفيدة على طريق دفعك لتطوير شخصيتك، وتطوير مهاراتك وقدراتك. فلو حدث أن لم يترقّب منك أحد مطلقاً أمراً معيناً، فإنك وبدون أي ريب ستعبر السبيل الأيسر والأكثر تمهيداً لتحقّق هذا الذي لم يُترقب منك. لكنك أفضل حالاً من ذلك وبمعاني كثيرة لأنك ببساطة مدفوع بقوة خارجية لأن تنجح. أخيراً أقول إنه من سوء حظك أن يُترقب منك دائماً أن تكون مضرب المثل في التفوق لأولئك الذين يسيرون على هدي خطاك على دروب الحياة. لكنك، ستقدم خدمة جليلة لنفسك إذا لجأت إلى التأمل في النعم الإيجابية التي توصّلت لها جراء ذلك، جنباً إلى جنب مع المشاكل التي ولّدها لك ذلك.

صورة توضيحية رقم (4)

هل تعتبر نفسك مجرّد ونيلية (ڤانيلا) في عالم حافل بواحدٍ وثلاثين نوعاً من المنكّهات؟!، إذا كان الأمر كذلك، تذكّر أن طعم الونيلية لايزال النكهة الأكثر شعبية في العالم!



الفصل الثالث

كيف أغفر لوالدي؟

جلست ساندرا أمامي وهي متكوّرة على نفسها، ويداها مركونتان في حجرها، ونظرها مثبّت نحو الأرض، بينما كنت أنتظر متابعة كلماتها الأولى. وبعد برهة من الزمن ردّت جذعها إلى الخلف، وصوّبت نظرها نحو السقف، وتنهّدت تنهيدة عميقة، ثم استأنفت حديثها أخيراً بالقول: «يُخيَّل إلي أن الأمر سيبدو كما لو أنني إنسانة سيئة السيرة جداً، أقصد... أن والِدَيَّ شخصان طيبان فعلاً، ويريدان لي دائماً أن أعيش حياتي على أكمل وجه، لكن المسألة على وجه الدقة ليست إلّا.... حسناً، إنها كما لو أنهما يحرصان على أن أبقى مقيّدة دائماً برسن، وهو رسن قصير جداً في الواقع، وعندما يظنّان أنني أفكر مجرّد تفكير بالقيام بخطوة خاصة بي على نحو مستقل، فإنهما يهزان ذلك الشيء بعنف....».

ورغم أن عمر ساندرا يبلغ الخامسة والثلاثين عاماً فقط، إلّا أنها تبدو اليوم وكأنها أكبر من ذلك، فلقد كانت تغضنّات وجهها تعكس مشاعر الاستياء والمرارة، وهي تتحدث عن والديها. وأضافت:

«من المفترض أن أحبهما، لكنني في الواقع لا أكنّ لهما قدراً كبيراً من الحب».

واعترفت على أنها تقيم معهما في المدينة نفسها، لكنها مع ذلك تحاول المستحيل لكي تتجنبهما، ولكي لاتراهما إلّا ثلاث مرات في السنة على أكثر

تقدير. وها هي الآن وهي تستحضر من جديد تلك المعاناة التي لازمتها في ما مضى من سنين، تبدو التغضنات المسوّرة لعينيها وفمها، وكأنها تحفر أخاديد أعمق من معالمها الأصلية، وتزداد نبرة صوتها خشونةً، وكانت تجسّد فعلاً في كل ما أتت به شخصية الأخت الأكبر الغيورة، فهي لم تكن مستاءة فقط من والديها لكن أيضاً من شقيقاتها الثلاث الأصغر منها واللاتي كانت حانقة عليهن ليس لإثم ارتكبنه في الواقع، لكن لأن والديها كانا يؤثرانهن عليها، فلقد استطعن جميعاً النجاح في إحراز قدرٍ من الحرية أكبر مما تتمتع به.

وبالرغم من أن ساندرا تتمتع بجمال فائق، إلّا أن جمالها هذا يقابله واقع آخر معاكس، هو تلك البدانة المفرطة، حيث يزيد وزنها عن الحد الطبيعي بما يعادل خمسة عشر كيلو غراماً على الأقل. فهي مثال نموذجي عن المرأة السمينة وذات (الوجه الفاتن) والتي كانت قد اكتشفت منذ الصغر، حالها حال كثيرين من الأبناء البكر، أن بإمكانها ساعة الغضب إيجاد بعض الراحة والعزاء في التهام الطعام، وهكذا كانت كلما استحوذ عليها الغضب من أبويها، تلجأ إلى الأكل، وكلما أغاظتها شقيقاتها، تلجأ إلى الأكل. ولهذا السبب فإنها لاتشعر بالانزعاج نتيجةً لاستحضار تلك الذكريات الممضّة فقط، ولكنها أيضاً تلوم أبويها ـ بوجه حق أو بدونه ـ على مظهرها الراهن والذي كان يربكها ويعيقها عن الحركة. ثم أضافت أيضاً:

«أتعرف!، لم يكن بوسعي أبداً فعل أي أمر دون أن أتعرض إلى اللوم! ولا شيئاً واحداً إطلاقاً!».

وبعد أن سردت لي بقية قصتها، أصبح واضحاً لي أنها لم تكن تبالغ! فلقد مُنع عليها الانتساب إلى أي مدرسة للرقص لأن والديها لايريدان لها الاختلاط كثيراً بالصبيان، ولم يُسمح لها بالانضمام إلى فرقة فتيان الكشافة لأنهما لايحبّذان خروجها أسبوعياً من البيت في الليالي لحضور اجتماعات الفرقة. وتتذكر ساندرا أن أباها انتزع أحد الحبال وقيدها به إلى الأرض لمدة ثلاثة أسابيع، لأنها عادت إلى البيت مرة وقد حصلت على درجة وسط في الرياضيات. وواصلت ساندرا حديثها: «عندما صار عمري اثنين وعشرين عاماً خُطبت، لكن

والديَّ لم يدعاني أترافق وخطيبي في رحلة (لمسافة مئة ميل) إلى الجبال، لأن هذا سيوفّر لنا وقتاً طويلاً جداً نمضيه معاً وحيدين». ثم إثر ذلك، وقبلَ يومين من يوم الزفاف، أبَى والدها السماح لها بالذهاب وحدها برفقة خطيبها إلى مسكنهما الجديد، لكي يرتّبا ويفرزا الهدايا التي كانا قد تلقّياها في حفلة الإكليل، بل إنهما، بدلاً من ذلك، أصرّا على أن ترافقهما اثنتان من شقيقاتها، وما ذلك إلى لكي يتابعا بنظريهما ما سيجري هناك.

«ولم ترفع الواحدة منهما حتى إصبعاً من أصابعها لمدّ العون لنا، فلقد أُرسلتا إلى هناك لكي تتصرفا معنا بصرامة الوصيفات، وليس لتقديم أي خدمة لنا». وهزّت رأسها غيظاً وأضافت: «لاأزال حتى الآن أستشيط غيظاً عندما أتذكّر تصرفهما، فلقد اكتفتا بالجلوس على الكنبة ومراقبتنا، بدون إبداء أي نيّة في مساعدتنا في أي أمر».

لقد كانت مظاهر الضيق والأذى بادية بوضوح على ساندرا جراء القبضة الخانقة التي تطوّق عنقها من تعامل والديها معها، ومن عدم الثقة التي يظهرانها تجاهها، لكن ما كان يحزّ في نفسها أكثر، هو رؤيتها تعاملهما المختلف كلياً مع شقيقاتها الأصغر....

«في الواقع، لايمكنني القول إنهما يعاملان أختي الأصغر مني مباشرةً على نحوٍ مغاير تماماً لما يحدث معي، بل أفضل مني قليلاً لكن ليس كثيراً جداً.... أما بالنسبة للإثنتين الأصغر، فإن الأمر يبدو وكأنه تحوّل شامل، بمئة وثمانين درجة، ففي وسعهما إتيان أي شيء تريدانه، وخصوصاً الصغرى... فهي الآن تبلغ الخامسة والعشرين من العمر، ويترتّب علي، بالقدر الذي يعنيني الأمر، أن أرى أنها يجب أن تُتاح لها القدرة على رسم مجرى حياتها بالطريقة التي تريدها، لكن مازلتُ حتى الآن أغتاظ من رؤيتها تهم بالخروج في رحلة لإقامة معكسر خيمي طوال ليالي بأكملها برفقة صديقها الحميم، ويقف البابا والماما إلى جانبهما لتوديعهما، ولاتفارق البسمة محياهما، ثم يلوّحان لهما بأيديهما كما لو أنهما يصرّان عليهما بمصاحبة بعضهما في هذه الرحلة. وأرجو أن لاتقل لي الآن أن الظروف قد تغيّرت خلال هذه السنوات القليلة التي أعقبت زواجي!».

وتعيد ساندرا التأكيد على أن الأمور كانت تجري دائماً على هذا المنوال، فلقد قُيّدت على الأرض لأنها نالت درجة وسط، في حين عُرض على ديانا دراجة هوائية جديدة إذا هي حصلت على علامة تخرّج بمعدّل وسط. ولم يُسمح لساندرا المشاركة في فرقة فتيان الكشافة بينما غادرت ديانا البيت في رحلة تزلّج تدوم أياماً وليالي متواصلة مع ثلّة من طلاب مدرستها مع أن عمرها كان لايزال اثني عشر عاماً «وثمة مسألة أخرى، هي أن زوجي شخص رائع، وهو حقاً كذلك، لكن كان والدي يتعاملان معه دائماً بشيء من الاستهتار، في حين أنهما يعاملان صديق ديانا الحميم وكأنه أحد أفراد العائلة الملكية أو شيء من هذا القبيل، وحتى أكون صريحة تماماً في هذا الأمر أقول إنه عبارة عن شخص أحمق جاهل لانفع فيه!».

ومن الممكن أن يظن المرء من كل ما سبق أن ساندرا شخصية حادة الطبع في الحياة أو أنها من النموذج الذي يتشكّى، ويستسيغ طعم المرارة، لكن ذلك أمرٌ مجانبٌ للصواب بقدر كبير، فساندرا توحي في معظم الأحيان بحالة من الغبطة والسرور، وهي مسالمة بطبعها، وتحب العِشرة وإقامة العلاقات الحميمة مع الآخرين، وليست ذات طبع انتقادي أو من النموذج السليط، وعلى أي حال فهي حين تتحدث عن أبويها وعن طفولتها، توحي وكأن تحولاً كاملاً على شخصيتها قد طرأ، وأن كل مظاهر شخصيتها قد اتخذت منحى من القسوة والحدّة الزائدة. ياللمسكينة ساندرا، إن قلبي يتفطّر من أجلها.

ونصادف لدى معظم الأبناء البكر قدراً من المشاعر التي عبّرت عنها ساندرا، لكن حتماً ليس لها حتماً الحدّة نفسها والعمق نفسه في التأثير، لكنها حاضرة عندهم على كل حال، ولقد حاول عدد ممّن أعرف من الأبناء البكر وخصوصاً الرجال منهم دفن تلك المشاعر عميقاً جداً في أعماق لاوعيهم، ليزعموا بعدها أن تلك المشاعر غير حاضرة عندهم على الإطلاق، لكنها بالتأكيد حيّة في أعماقهم، وستطلّ برأسها في سورات غضب حادة بين آنٍ وآخر.

وليس ثمّة جديد في هذا أبداً، فقبل حوالي ألفي سنة فائتة، روى يسوع المسيح قصة نعرفها جميعاً كمثال للعبرة عن الإبن المبذّر[1]، وإذا كنتَ ممّن

لايقرؤون الإنجيل بانتظام، أو ممّن لايرتادون مدارس الأحد من آنٍ إلى آخر، فإنني سأحرّض ذاكرتك. والقصة وما فيها أن أباً كان له ولدان، أحدهما وهو الأكبر كان شخصية مهذبة وخلوقة من كل النواحي، ولم يزعج والده أبداً أدنى إزعاج، وكان ابناً من النوع الذي يُعتبر مفخرة لأي أب. أما بالنسبة للإبن الأصغر، فإذا أردنا أن نلطّف توصيفنا له نقول إنه خيبة أمل حقيقية لوالده. وبإمكاننا أن نراهن بثقة بأنه لو قُيِّضَ لمحلات ألعاب التسلية واللهو (7 - إحدى عشر) أن تكون موجودة في غابر الأيام تلك، فإنه على الأغلب من النوع الذي لن يتزحزح عن هذا المكان طوال الوقت، وهو ينفث السجائر، ويلعب ألعاب الفيديو.

وانتهى به مآله إلى أن يقول لوالده ما يمكننا مقاربته بما يلي:

«إسمعني يا أبي، من المعروف أنني سأرث منك مبلغاً من المال يوماً ما، لكني ضجرت من المكوث هنا دون أي هدف سوى انتظار تلك اللحظة التي تموت فيها، لذلك ما رأيك بإعطائي حصتي من الميراث في هذه اللحظة فوراً؟».

وهذا ما فعله الأب دون أي تلكؤ، وذلك بهدف الحفاظ على السلام والوئام في العائلة. أما الإبن فإنه وفور حصوله على المال، غادر البيت قاصداً مناطق مجهولة. وكانت الأموال التي بحوزته تكفيه طوال عمره، لكنه اندفع ودون أي تروٍ ينفقها بتهوّر على النساء المنحلّات والخمر وكل ما يمت بصلة لأجواء الخلاعة والتهتّك في القرن الأول الميلادي. ولم يمر وقت طويل حتى صرف الإبن كل ما لديه من أموال ولم يعد يملك شروى نقير، فأضحى بلا بيت يأوي إليه أو عمل يقيه حالة الجوع الرهيب التي تضنيه الآن.

وقرّر الشاب الصغير أخيراً أن يلجأ إلى الشيء الوحيد الذي كان بوسعه فعله، ألا وهو أن يدوس بقدميه على كبريائه، ويعود أدراجه إلى بيت أبيه ومستبعداً في ذهنه تلقّي استقبالٍ حارٍ، لكن أياً يكن الأمر الذي سيواجهه، فهو أخف وطأة بالتأكيد ممّا يكابد منه الآن.

حسناً، إذا تذكرتم كامل القصة الآن، فإنكم تعرفون أن الرجل الصغير استُقبل في بيته على نحوٍ أفضل بكثير من الاستقبال البارد الذي كان قد توقّعه مسبقاً، فلقد أورد الإنجيل أن الأب وفور رؤيته ابنه عائداً إلى البيت، اندفع لملاقاته

ومعانقته، ولم يُسمعه أي دروس أو مواعظ عن مجرى حياته المتهوّر وطيشه، بل لم ينسق وراء نوازعه الداخليه بالقول له: «ألم أخبرك بذلك من قبل؟!»، بل إنه على العكس من ذلك دعا كل أصدقائه وجيرانه وأقام للصبي الشاب حفلة استقبال لاتُنسى من النوع الذي يبعث على الدهشة لضخامتها، كما لو أنه عاد عودة الأبطال أو شيئاً من هذا القبيل.

وتغيّب الإبن البكر، كما هو متوقع عن الحفلة مقاطعاً إياها، فهو بمعزل عن أي شيء آخر، كان يشكّل في البيت طوال كل هذه السنوات سنداً مخلصاً لوالده في إدارة شؤون العائلة، ولم يرفع صوته مرة واحدة في وجه والده، ولم يسبّب أدنى أذى لأي فرد من أفراد عائلته، ومع ذلك، لم يتلقّ من التكريم في حياته حتى حفلة عيد ميلاد، حتى أن والده لم يمنحه في أي من الأيام ما يعادل عنزة!. وعلى كل حال، فإن هذه القصة الأمثولة انتهت نهاية سعيدة بشكل معقول، لأن الأب مضى إلى ابنه الأكبر وبيّن له أنه احتفل على هذا النحو لأنه يشعر كما لو أن ابنه الصغير كان قد مات، وأنه الآن بُعث إلى الحياة من جديد. ولم يكمل لنا الإنجيل ما حدث إثر ذلك، لكن ترك للقارئ أن يفترض بأن الإبن البكر غيّر موقفه، وانضم إلى الحفلة، وحاول أن يبدي روحاً طيّبة، ومتسامحة عمّا جرى. وبالطبع، إن النقطة الجوهرية في هذه القصة، هي أن الربّ أبٌ رؤوف رحيم، وبأنه دائماً على استعداد لأن يرحّب بعودة أولئك الذين أداروا له ظهورهم، وفعلياً، ازدَروْه.

وإذا كان ثمّة رجل وغد في هذه القصة ـ وهذا على الأقل ما يرد في معظم التفاسير ـ فإنه الإبن الأكبر، لأنه شعر بالحنق، ودلّل على روح غير متسامحة.

لكنني أريد أن أسألكم أمراً متعلقاً بهذا الموضوع ـ وهو، أيمكننا اعتبار موقف الإبن البكر مبرّراً؟

أجد نفسي ملزماً بالقول كإجابة عن هذا السؤال، مع المخاطرة بتأليب العالم اللاهوتي كله ضدي: «بالطبع، لقد كان ذلك مبرّراً»، أو أنه إذا لم يكن مبرّراً كلياً، فهو على الأقل موقف متوقَّع منه. وأنا من قِبَلي مستعد لأن أعترف لكم

بأنني لو كنت مكانه وفي الوضع نفسه الذي كان فيه لكنت أظهرت الحدّة نفسها من الحنق والاستياء تجاه أخي الأصغر الأناني والأرعن، بل وعلى الأرجح تجاه والدي لكونه أبدى تلك الرغبة الحارّة بالصفح عنه، فهو بهذا كمن يوجّه لي صفعة على الوجه كتعبير عن الشكر عن كل السنوات من الإخلاص والتفاني والخدمة النبيلة!

والآن، وقبل أن يظن أحدٌ أنني أصبحت مهرطقاً، ويفكّر في تعنيفي على ما أقوله، أسبّق عليكم وأطلب منكم أن تكونوا صادقين مع أنفسكم، وسترون في هذه الحالة أنني على حق، وأن الإبن البكر سينحو في سلوكه المنحى الذي يتّبعه كل كائن بشري عادةً. حسناً، لن أتردّد بالقول لكم أيضاً إن العالم حافلٌ بالأبناء البكر ممّن تضطرم في أعماقهم مشاعر الحنق والاستياء، وممّن لديهم، كل المبررات لذلك. وهم ليسو مرتاحين لحملهم تلك المشاعر من الحنق والمرارة، لكن ليس سهلاً عليهم تجاوزها، وخصوصاً عندما يحدث أن يأتوا بتصرفات متناسبة مع صفتهم كـ «طرف أكبر سناً»، أي عندما لايتعاملون مع الأمور من منظور ذاتي حصراً، لكن في المقابل تبدو الأمور لهم وكأنهم تلقوا طعنة أخرى في صميم الفؤاد.

وقبل أن أتطرق إلى بعض الأساليب التي يمكن بالاعتماد عليها التغلّب على هذه المشاعر غير الصحية، وعلى عدد من المشاكل الشخصية الناتجة عن هذه المصيبة الشائعة عند كل الأبناء البكر تقريباً ـ أي أن يعاملوا كمواطنين من الدرجة الثانية، وعدم قدرتهم على النجاة من اللوم في كل تصرف يأتونه. اسمحوا لي بالقول عدة كلمات لصالح الوالدين، أقصد أنني أرغب بإخباركم بأن أمهاتكم وآباءكم يعاملون أشقاءكم الأصغر بطريقة أفضل مما عاملوكم لأنه ليس ثمّة معلم بإمكانه أن يحل محل الخبرة والتجربة، وأعني في ذلك أنكم لم تأتوا إلى الحياة مزوّدين بنسق من التعليمات المتكاملة، فربّما قرأ أمهاتكم وآباؤكم كل ما وقع تحت أيديهم من كتب تربية الطفل قبل ولادتكم، لكن حالما تصبحون واقعاً فعلياً من لحم ودم، سيدركون أن كل نصائح «الحكمة» تعادل تقريباً في فائدتها الفائدة المتعلقة بمعرفة كيفية تجريف الثلوج في الصحراء، فهنا لايتعامل المرء مع جهاز

توليف أو فرن للموجات الصغيرة، بل مع كائن بشري حي يتنفس ويفكّر بمشاعر، كائن مخلوق من جسد وعقل وعواطف. هذا من جانب أما من جانب آخر، فإن كثيراً من معلومات الآباء المقروءة، إنما هي معلومات مشوّشة ومتناقضة. وخطر في ذاكرتي الآن إحدى الأمهات الشابات التي أخبرتني مع احتباس الدمع في عينيها، أنها كلما قرأت أكثر عن تربية الطفل، كلما شعرت بأنها أقل قدرة في هذا المجال، وتزداد قناعتها رسوخاً بأنها ستفشل فشلاً ذريعاً في هذه المهمة الفائقة الأهمية.

فالأمومة والأبوة بالنسبة لمعظم البشر عملية مؤلمة من التجربة والخبرة والخطأ، والسبيل الوحيد لأن يتعلم المرء فعلياً، يمرّ عبر نجاحاته وإخفاقاته الخاصة، فإذا تبيّن لوالدي جوني بالتجربة أن مسألة معينة لم تؤدِّ غرضها معه، فلا يمكن تغيير واقع الحال هذا معه، لكنهما سيمتلكان معرفة أفضل بالأمر عند التعامل مع الطفل الذي يليه.

صورة توضيحية رقم (5)

تعابير تطنّ في أذن الإبن البكر باستمرار

- لايهمّني ما فعله هو - فأنت الأكبر(*).
- خذ أخاك الصغير (أختك) معك(*).
- ألم تتمكن من تخليص أخاك الصغير (أختك) من هذه المشكلة(*)؟
- ما هي العبرة من سلوكك هذا؟(*)
- رجاءً، لاتتولدن!(*)
- متى ستكبر؟(*)
- هو أصغر منك. يجب أن تكون أعقل منه(*).

لذلك، أقول لكم - أنتم الأبناء البكر المستاؤون من الطريقة التي عاملكم بها آباؤكم وأمهاتكم، وخصوصاً عندما تقارنون ذلك بما جرى مع أخوتكم وأخواتكم الأصغر - إنكم ستفعلون خيراً لأنفسكم إذا أظهرتم رحابة صدر تجاه أقرب الناس إليكم، وأن تحاولوا أن تتفهموا الدوافع النبيلة لهم وعدم وجود سوء نيّة قصدية عند الكتلة الكبرى منهم. فالمسألة وما فيها أنهم لم يكونوا مزوّدين

بمعرفة كافية عن الأمر. وهم لمْ يتيحوا لك أن تنفذ بجلدك في أي قضية كانت لأنهم أنفسهم يمارسون أمومتهم وأبوتهم دون بوصلة.

وها نحن الآن وصلنا في متابعتنا المسألة إلى سؤالنا المعلّق بأنه لو كان المرء ابناً بكراً تضنيه مشاعر الاستياء من والديه وأشقائه، فما السبيل الذي يعتمده للتحرّر من هذه المشاعر التي تضطرم في أعماقه.

كيف تصالح والديك ـ ونفسك

لقد اكتشفت من خبرتي طوال كل هذه السنوات، أن ثمة عدة خطوات بوسعك القيام بها لتحقيق ذلك، ويشتمل معظمها على إجراء تغيير في موقفك، وهي ذات فعالية مضمونة، على الرغم من الطابع البسيط إلى حد ما لبعضها.

أ ـ أَعْلِم والديك بحقيقة مشاعرك تجاههما: إن التحدث بصراحة مع الوالدين، وبطريقة غير لاذعة ولا متّهمة، بل بأقصى ما يمكن من اللطافة والود، سيكون ذا فائدة لكم جميعاً. فهناك احتمالٌ كبير في أنهما يعلمان أنهما لايتعاملان معك على الوجه الصحيح، بل قد يتأثران سلباً بالمشاكل التي تحدث بينكما بالقدر نفسه الذي تتأثر به أنت، لكن يشقّ عليهما مواجهتك جهاراً بذلك. ومن المحتمل أيضاً أن لايكون لديهما أدنى فكرة عن أنك تحمل مشاعر الاستياء تلك، وأنهما حال علمهما بذلك سيسعيان بدأب لفعل كل ما بوسعهما لإصلاح ذات البين. وثمة احتمالٌ آخر وهو أنهما يتلمسّان بأن هناك مشكلة بينك وبينهما، لكن ليس لديهما أي تصوّر عن السبب الكامن وراء ذلك. وإذا حدث وأدارا لك الأذن الصمّاء أو بدا عليهما عدم الرغبة حتى بالتفكير بإمكانية ارتكابهما تلك الأخطاء، فإنك على الأقل ستشعر بشيء من الرضى عن نفسك لواقع أنك حاولت من جانبك أن تقوّم الأمور، وذلك أفضل بما لايقاس من إبقاء فمك مغلقاً، والانفجار في فورات غضب مكبوت بين فترة وأخرى.

وإذا لم يكن بوسعك التحدث معهما وجهاً لوجه لما يسبّبه لك ذلك من الألم والإزعاج الشديد، ففي هذه الحال إلجأ إلى الكتابة لهما، لكن تجنّب النقد

اللاذع والقاسي، بل عبّر عن نفسك بوضوح لكن دون استخدام كلمات تضعهما في موقع دفاعي، وتؤدّي إلى إقامة الحواجز فيما بينكم، وباختصاركن حازماً، لكن بطريقة دمثة.

أما إذا تعذّر عليك الحديث إلى والديك مباشرةً لأنهما توفّيا، فابحث عن شخص آخر لتتحدث إليه، وليكن رجل دين أو أي شخص آخر يستحق الأخذ بمشورته، والذي يستطيع إحلال نفسه مكان والديك، ويتصرّف بما يُفترض بأنهما كانا سيفعلانه، ويساعد على إيجاد حل لتقويم الاعوجاج في هذه العلاقة.

وإذا تعذّر عليك إخبار والديك بحقيقة مشاعرك تجاههما، لأنهما أبيا أن يصغيا إليك، أو أبديا مظاهر اللامبالاة، فإن النصيحة نفسها تحافظ على صحتها هنا. أي ابحث عن شخص يستحق الأخذ بمشورته ويبدي اهتماماً بحل المسألة عبر إحلال نفسه مكان والديك فإذا تمنّعا رغم ذلك عن إعارة اهتمام لمعالجة الخلل في العلاقة بينكما، فلتضع في ذهنك حينئذٍ أنهما الخاسران في ذلك.

2 ـ ليس ذنبك أن والديك لايعاملانك كما تفضّل أن يعاملاك: ذكّر نفسك بهذه العبارة مرة بعد أخرى، حتى تصل إلى قناعة فعلية بها، فليس في شخصيتك أي أمر «مختلف» يجعل والديك يقرّران ألّا يحباك، أو أن ينحيا معك منحىً، غير عادلٍ، في الوقت الذي يحبّان أختك الصغيرة بإفراط. وقد يبدو لك هذا الأمر وكأن فيه شيئاً من السخافة أو السطحية، لكني عاينت في عيادتي مئات من الأبناء البكر ممّن كانوا يشعرون بصدق أن ثمّة شيئاً معيناً في شخصياتهم ـ غير وضعهم كأبناء بكر في العائلة، يسبّب حالة الكره التي يكنّها لهم أمهاتهم وآباؤهم، ويؤدّي إلى تأنيبهم بشكل دائم، فالمسألة بكل بساطة ليست كذلك، وإذا لم تعتقد يقيناً بذلك، قف أمام المرآة لأطول فترة ممكنة، وتحدّث مع نفسك مراتٍ ومرات «إنه ليس ذنبي».

3 ـ اتخذ قراراً واعياً بمسامحة والديك: يجب أن تعلم بأنك إذا اقتصرت على الانتظار على أمل أن تستيقظ ذات يوم وأنت تحمل مشاعر أفضل تجاه هذه المسألة، فإن الاحتمال الغالب أن ذلك لن يحصل، وحتى لو قُيّض لذلك أن

يحدث، فإن عليك أن تتأمل في كل هذا الوقت الذي أضعته في الانتظار!

وإذا تابعت بعناد على حمل مشاعر الاستياء واللاتسامح تلك، فما عليك إلّا أن تتروّى بعض الشيء وتتذكر أن أكثر من يتضرّر من ذلك إنما هو أنت وليس غيرك. وأخبرتني مرة إحدى النساء عندما زارت عيادتي بأنها وحتى لو عاشت ألف سنة، فلن يكون بوسعها مسامحة والديها على الطريقة التي كانا يعاملانها بها عندما كانت طفلة، وبأن والديها حاولا عدّة مرات ردم الهوة بينهما، إلا أنها لم تستجب لأي واحدة من هذه المحاولات، فقرّر والداها أخيراً وبعد أن استنزفا كل حيلهما لترضية ابنتهما وتطييب خاطرها أن يكفّا عن ذلك ويواصلا حياتهما الخاصة، وخلّف ذلك بالتأكيد جروحاً عندهما، إلّا أنهما في المقابل لن يسمحا لغضب ابنتهما أن يدمّر حياتهما، وهذا ما يبدو لي أنا أيضاً أنها تسعى من أجله.

وإذا تناولنا الموضوع من جهة البنت فإننا نرى أنها في وضع مزرٍ كلياً، فلقد جفّت آخر قدرة لها على المرح، وهجرها كل أصدقائها جرّاء غضبها وتذمّرها الدائم. فهي لم تسبّب فقط الأذى لوالديها، لكنها أدّت إلى تدميرٍ لايستهان به لبُنيتها الشخصية. ولن يطرأ على حياتها أي تحسّن مادامت غير قادرة على اتخاذ قرارٍ واعٍ بمسامحة والديها.

وأوضحت لها من قِبَلي عندما أخبرتني أنها عاجزة عن تغيير مشاعرها بين ليلة وضحاها، أن التسامح عمل إرادة وليس عمل عواطف. وينطبق إلى حدٍ كبير على التسامح القول إنه مسألة تقوم بها وليس شيئاً تشعر به.

وقالت لنفسها بعد أن استوعبت ذلك: «سأسامح الماما والبابا». وأخذت بعدها تدلّل بتصرفاتها على أن هذا ما أقدمت عليه فعلاً، وكانت خطوتها الأولى في ذلك إقامة وليمة عشاء على شرف والديها، ممّا لاداعي للقول إنه أدّى إلى إحلال جو من الأريحية الكاملة فيما بينهم؛ وبذلت بيني خلال الأمسية قصارى جهدها لإظهار أقصى حد ممكن من روح الدماثة واللطف، الأمر الذي كان قسرياً ومتصنّعاً بالتأكيد في البداية، لكن مع تقدّم مجرى الأمسية أخذت أعصابها تسترخي شيئاً فشيئاً، وبدأ التعامل مع والديها،

بصفتهما أمها وأباها حقاً وفعلاً، يأخذ بالنسبة إليها طابعاً أكثر فأكثر طبيعية.

وتلك كانت مجرّد خطوة أولى، لكنها كانت بالطبع بداية عظيمة لتعيد «بيني» الآن تأسيس علاقتها من جديد مع أبويها، ولايرافقها إلّا شعور واحد وهو الحسرة والأسف على كل هذه السنوات التي مرّت عليها وهي تكنّ لهما مشاعر الاستياء هذه. ولكن بالمحصلة كان ذلك درساً لها بأن تصرّف المرء كما لو أنه غفر لآخر، إن هو إلّا خطوة واسعة باتجاه المغفرة له فعلياً.

وجاء إلى عيادتي مراجعون آخرون، وكان موقفهم أنهم على استعداد لأن يسامحوا الطرف الآخر، لكن شرط أن يُطلب منهم ذلك. طيّب، أنا آسف للقول بأن ذلك غير مجدٍ أبداً، فإذا كنت حانقاً من أي شخص، وبشكل خاص من والديك وأشقائك، فثمّة خطوة تقوم بها تعود عليك بالفائدة في هذا المجال، وهي مسامحتهم الآن وفوراً، فعدم المغفرة واللؤم يسبّبان الأذية لصاحبهما أكثر بكثير ممّا تسبب للطرف الآخر المقصود بها. فأن تستشيط غيظاً على نحوٍ دائم بتأثير مشاعر الاستياء، يمكن أن يكون مؤذياً لصحتك ومن أكثر من ناحية، حيث لايسبّب ذلك فقط غمّاً عاطفياً دائماً لك، لكننا نعرف الآن أن ذلك يمكن أن يسبّب لك أيضاً أمراضاً جسدية من كل الأشكال والألوان: قرحة معدية، أو ارتفاع في ضغط الدم، أو صداع مزمن، بل من الممكن أن تحدث لك أمراضٌ مثل السرطان إذا أبيت أن تخلّص نفسك من مشاعر الغضب والمرارة. وإنّ مساعدة نفسك إذن تمر عبر تعلّمك مسامحة الآخرين.

4 ـ اشغل نفسك باستمرار: وأنا لا أقصد هنا أن تأخذ على عاتقك مشروعاتٍ أكثر مما يمكنك تحمّل تبعاته، أو أن تكدّس على نفسك أكواماً من العمل تكفي لإشغالك خمساً وعشرين ساعة في اليوم، بل أن تعود على نفسك بالفائدة عبر الانغماس في أشغال برانيّة كافية لأن لاتتيح لك مجالاً للجلوس والتندّب، أي شخص بائس ومسكين أنت؟ وأنا على يقينٍ الآن أن شخصاً منكم سيندفع ويطرح سؤالاً فحواه مايلي: «لكن إذا اقتصر المرء على السعي الدؤوب للبقاء في حالة انشغال محموم إلى الدرجة التي لاتترك له مجالاً للتفكير بشيء آخر، فهل يعالج نفسه بهذا فعلاً؟!».

وجوابي على هذا هو أنه يجب عليك بالطبع معالجة المشكلة من جذورها، لأن مشاعر الغضب والاستياء مثلها مثلها النباتات الطفيلية، إذا اقتصرت فقط على قص أجزائها العلوية، فثمّة احتمال كبير جداً في أنّ تنمو من جديد، لكن تأمّل الوضع الذي يكون لديك فيه مرجٌ أخضر نَضِر وكثيف، فليس هناك أي حيّز للنباتات الطفيلية لتنموا. وهكذا يتبيّن أن ما أقترحه هو أنك إذا أشغلت نفسك وأبقيت تفكيرك مركّزاً على موضوعات بناءة، فإن ذلك لن يدع للنبات الطفيلي أي حيّز للنمو في تضاريس دماغك. وربما يستدعي تحرّرك الكامل من مشاعر الاستياء هذه التي تمور في أعماقك، إجراء بعض الخطوات الأخرى، لكنك تكون بهذا قد قطعت شوطاً طويلاً على طريق إضعافها.

املأ ذهنك ووقتك بالجوانب الإيجابية للحياة، ولن يتبقّى لديك أي وقت للتفكير بالجوانب السلبية. وثمّة أمور كثيرة يمكنك القيام بها في سبيل خدمة الآخرين: التطوع للعمل في مستشفى عام عدة ساعات أسبوعياً، على سبيل المثال، أو الانغماس في أعمال الواجبات المجانية، أو أن تعيري قليلاً من الوقت للعمل في بيت التمريض.. الخ. وعندما تنذر نفسك للآخرين بهذه الطريقة، ستجد أن مشاعر الاستياء والغضب قد تلاشت، وحلّت محلها مشاعر سعادة حقيقية.

وأنت بالتأكيد سمعت بالمعادلة المركّبة للبرمجة بلغة الكومبيوتر، والتي تقول (لقِّم كلاماً تافهاً، تحصل على كلامٍ تافه). وهذا يعني بالطبع أن جهاز الكومبيوتر يعتمد عليك في تلقيمه بالمعلومات الصحيحة، فإذا زوّدته ببرنامج يتضمّن مسائل تافهة، فإنه سيعطيك نتائج تافهة، وإذا حشوت ذهنك بمسائل تافهة مثل الغيرة والحسد والضغينة، فإن حياتك ستظهر ثماراً من ذلك النوع من التفكير ولن يكون ذلك شيئاً باعثاً على السرور.

5 ـ أُخرج من القمقم وجرّب أن تطلق لنفسك العنان: عن ماذا أتحدث؟؟ إني أتحدث تحديداً عن كل مجال تظهر فيه لنفسك وللآخرين بأنك شخص قادر وذكي.

وأتذكّر، على سبيل المثال، ليزا الزوجة والأم الثلاثينية البكر، والتي كانت تُعتبر معاقة ومشلولة من الناحية العملية نتيجةً لشعورها بالنقص في اعتبارها لذاتها، وعدم ثقتها بنفسها، فهي لم تؤدِّ أي عمل في حياتها مطلقاً. ولقد تملكتها حالة من الذعر عندما اقترحت عليها أن تبحث عن عمل، وليكن عملاً بدوام غير كامل، ويعود ذعرها هذا إلى أنها لاتستطيع تخيّل نفسها في حالة من يسعى وراء عمل، فكيف إذا استطاعت إيجاده فعلاً. لكنها بالمقابل كانت راغبة فعلاً بأن تتغيّر، وهي جادة في هذا، لذلك انتهت إلى أن توافقني على أن تجرّب إطلاق العنان لنفسها.

وكم كانت فرحتها كبيرة حين استطاعت إيجاد عمل بدوام غير كامل كسكرتيرة استقبال في مكتب عيادة طبيب أسنان ولمدة يومين في الأسبوع فقط. لكن حين حلّ اليوم الأول لدوامها أوشكت على الاتصال بهم وإخبارهم بأنّها غيّرت رأيها في شغل هذا المنصب، أو أن تقول لهم على أقل تقدير بأنها ملازمة للفراش نتيجة لإصابتها بالأنفلونزا، ولكن جرى الأمر لمصلحتها ولم تفعل مافكرت به.

أما زوجها فقد قدّر عالياً خطوتها هذه، لكنه كان يعتقد أنها لن تستمر أكثر من أسبوع أو أسبوعين، وبصراحة، هذا ما كنت أعتقده أيضاً. لكن مرّ عليها شهرٌ في العمل ثم شهر آخر، واندمجت بعدها بعملها. وممّا زاد في سرعة ارتفاع ثقتها بنفسها، إخبارها من قبل مديرها في العمل لها بأنه يقيّم عالياً العمل الذي أدّته له، فلقد التقطت عدة مرات أخطاءً في جدول المواعيد ارتكبتها أخريات في المكتب فصحّحتها.

وحين استدعاها مديرها إلى مكتبه في إحدى الأمسيات، وسألها فيما إذا كانت قد فكّرت بالتقدم درجة في عملها ليغدو دواماً كاملاً، لم تستطع تصديق أذنيها بسهولة، وخاصةً ما سمعته منه بعد أن شكرته على ذلك وأخبرته بأن هذا العمل ليس العمل الذي ترغب أن تشتغل به فعلاً، فلقد أجابها بأنه يتفهّم موقفها وأعلمها أنه قرّر أن يمنحها علاوة على راتبها سواءً وافقت على اقتراحه الأول أم لا، وكانت الزيادة خمسين بنساً في الساعة فقط، لكنها كانت بمنزلة دليل آخر، ولو كان محدوداً، على أنها تؤدي

عملها على أكمل وجه، فهي تعي أنه غير مستعدٍ للسخاء عليها بهذه الزيادة، لمجرّد حرصه على العطاء.

وكان للنجاح الذي حقّقته في حقل العمل أثراً مباشراً في قلب مجرى حياتها جذرياً، فلقد أضحت أكثر اتزاناً، وازدادت ثقتها بنفسها، وبدأت علاقاتها مع أفراد عائلتها وأصدقائها تأخذ مجرى أفضل، لكن لم يكن ليحدث أي شيء من هذا، لو لم تكن على الأقل راغبة في محاولة التجريب.

6 ـ أجرِ استشارة علاجية عند أخصائي: إذا كنت قد جرّبت كل ما عرضته سابقاً وزيادة، ومع ذلك لم تنفك عنك تلك المشاعر الرهيبة من الاستياء، عندها يترتّب عليك مراجعة طبيب اختصاصي، لمحاولة الحصول على مساعدة من هذه الطرق، وليس هناك أي عيب أو نقيصة من قصد اختصاصي للعلاج، ولن يعني ذلك بالتأكيد أنه دلالة على فشلك أو قصورك عن تحقيق غاياتك.

ولقد قدّمت استشارات طبية لآلاف مؤلفة من الرجال والنساء على مدى سنوات عملي في عيادتي، وأنا سعيد لأني استطعت مساعدة الأغلبية الساحقة منهم على حلحلة مشاكلهم وتغيير مجرى حياتهم بشكل جذري. ولايعني ذلك بالتأكيد أنني من نوع صانعي المعجزات، بل يعني حصراً أنني على دراية بجوانب مهنتي. فلقد كرّست مجمل حياتي في تعلّم كيفية معالجة مشاكل الناس. لكن إذا طلبتم مني بناء جسرٍ على نهر، فستقعون في مطب كبير، لأنني لست على دراية بذلك، أما إذا كنتم تركّزون جهودكم على التغلّب على مشاعر الغضب والاستياء، وباءت محاولاتكم الذاتية الخاصة لمعالجة هذه المشاعر والتحرّر منها بالفشل، فأنا الشخص الذي يمكنكم أن تقصدوه!. وهذا ما فَعَلَهُ لغايات مشابهة، كما قلت لكم سابقاً، عدد غير محدود من المحامين والمهندسين والبنائين ورجال الدين وأساتذة جامعات، ورجال أعمال من الرجال والنساء.... الخ، ومعظمهم أشخاص ناجحون بجدارة في ميادينهم، وناس «جماعيون» ولايحتاجون إلّا مجرّد مساعدة في حقل معيّن من حياتهم.

وإذا تساءلتم عن مبرّر استرسالي بهذا القدر في هذه الفقرة، أجيبكم أن الأمر يعود ببساطة إلى أن الأبناء البكر غالباً ما يستصعبون طلب العلاج من طبيب اختصاصي، فالسعي وراء استشارة طبية يُنظر إليه من قِبلهم على أنه علامة على الضعف والفشل، وهم من النوع الذي يُفترض فيه ألّا يفشل مطلقاً. لكن لاجدال في حقيقة أن استشارة طبيب نفسي اختصاصي، يمكن أن تكون مكسباً عظيماً لكم، فيجب ألّا تشعروا بالخجل وتنأوا عن طلب مساعدته!

وسُئلت أكثر من مرة فيما إذا كان بوسعي تحديد طرق معيّنة لتتأكدوا فيما إذا كنتم قد اخترتم الطبيب الأفضل. حيث يهمّكم بالطبع، أن تجدوا الطبيب الذي ترتاحون له، والذي تكونون مستعدّين لمنحه ثقتكم. وجوابي على ذلك أن اقصدوا الأخصائي النفسي الذي يرغب في التخلّص منكم، وبكلمات أخرى، اسعوا لملاقاة الشخص الذي يرغب بتقديم العلاج لكم عبر رؤيتكم تؤدّون الأمر اعتماداً على أنفسكم، لا الشخص الذي يجعلكم تابعين له. ويجب عليكم أيضاً أن تبحثوا عن أخصائي نفسي لديه أبناء من صلبه، ويعطي للزواج القيمة التي يستحقّها، وكفاءته مضمونة بشهادات من الدولة ومن التجمعات المهنية الوطنية.

الفصل الرابع

المنافسة بين الأخوة جاءتنا مذ بدأها هابيل

من الأمور السيئة بالتأكيد بالنسبة للمولود البكر الأول في التاريخ، أن لايكون لديه شخص يساعده في التعامل مع مشاعر غضبه واستيائه، فلو كان لديه هذا الشخص، لاتخذت الأمور مجرى مختلفاً عما جرى. وإني أشير بالطبع، بذلك، إلى قابيل الذي تعاظم باطراد إحساسه بالاستياء من شقيقه الأصغر إلى الدرجة التي أدّى به الأمر أخيراً إلى ارتكاب جريمة. وبوسعكم قراءة هذه القصة القذرة من أَلِفِها إلى يائها، في الكتاب المقدس في الإصحاح الخامس من سفر التكوين. لكن ما أرغب أن أذكره لكم الآن، إذا كنتم تعتقدون أن ثمّة مشاكل بينكم وبين أخوتكم وأخواتكم الأصغر سناً، أن تتخيّلوا فقط قابيل وكيف أخذته مشاعره.

فلقد كان في حينها، الطفل الصغير الأوحد في أربع أصقاع اليابسة!، وهذا يعني احتكاره لكل اهتمام ورعاية أمه وأبيه! ثم وعلى حين غرّة، ها هو هابيل يُبصر النور، ومن المتوقَّع أن يشاركه كل أحجاره وأنياب الماموث، وكافة المسائل الأخرى التي تخصّه. ويمكننا الآن القول إن قابيل بوغت بمجيء أخوه هابيل إلى هذا العالم، فلم يحدث أن أخبره أي شخص إطلاقاً أن هذا مقدّرٌ له أن يحدث، ولم يكن لديه أيٌّ أصدقاءٍ ممّن ترتّب عليهم التعامل مع أخوة أصغر منهم.

هل بوسعكم تخيّل الحالة التي استحوذت على قابيل جرّاء تعامله مع هذا الأمر؟. فخلال كل الزمن السابق لولادة هابيل، كان قابيل يسخّر كل موجودات

العالم لمصلحته الخاصة وحده - كل شجرة للتسلّق عليها، وكل نهر للسباحة فيه، وكل غابة لسبر أعماقها في جولة استكشافية -. أما الآن، فهو ودون أي سابق إنذار، لم يعد قادراً على الذهاب إلى أي مكان بدون أخيه الأصغر الذي يلازمه دائماً في حركته وتنقّله من مكان إلى آخر.

ياللمسكين قابيل! لقد جسّد النصيب(*) العفوي لكل الأبناء البكر الذين استسلموا كلياً لحالة من الإحباط والغضب إثر اعتراض مجرى حياتهم بولادة أخ أو أخت لهم.

وبالرغم من كل ما شكّلته حياة هابيل بحد ذاتها على قابيل، إلّا أن القشة التي قصمت ظهر البعير بالنسبة له، كانت بدون أي شك ما أظهره هابيل من عصمة عن ارتكاب الأخطاء. وهكذا وفي أحد الأيام، وعندما كان الصبيّان متواجِدين في الحقل، نَغَشَ شيءٌ في أعماق قابيل، ثم ارتكب ما لايصح ذكره، لقد قتل أخاه الأصغر (قلت «لايصح ذكره»، ولم أقل «لايصح التفكير به»، لأنني على يقين تام من أن كل أخ بكر أو أخت بكر، ومنذ فجر التاريخ، راودتهم خواطر قتل الأخ أو الأخت في وقتٍ أو آخر).

لماذا انتهى الأمر بقابيل لأن يصبح مجرماً؟ لأنه أولاً وقبل كل شيء، لايعرف كيف يتعامل مع مشاعره، فهو لايعرف كيف يضع حداً لمشاعره الذاتية من الغيرة والضغينة والدونية، والتي كان الباعث على ظهورها (كمال) هابيل الملحوظ.

وكان يمكن لشروط قابيل أن تكون أفضل بكثير وبمنأى عن هذه الحالة - ويصح الكلام نفسه على هابيل - لو قُيِّض له اتّباع الخطوات المفيدة في التعامل مع مشاعر الغضب والاستياء التي أتينا على ذكرها آنفاً.

وسأنتقل الآن بالأمر خطوة إضافية، وأشير إلى أن ثمّة بضعة حقائق مهمة أخرى، كان ينبغي عليه أن يضعها في ذهنه:

1 - المرء كفيل بنفسه وبما يصدر عنه حصراً، لابما يصدر عن أي شخص آخر.
2 - يجب على المرء أن يحاول فهم وتشريح مشاعره، مُعملاً ذهنه في السبب الذي يجعله يشعر بهذه الطريقة.

3 ـ يجب على المرء أن يتعلم ممارسة ما أدعوه (ضبطاً واعياً للنفس)، والذي يتضمّن مضي المرء ضد مشاعره. «وأقصد في هذا، أننا إذا رمينا جميعاً حذرنا في مهبّ الريح، واتبعنا مشاعرنا، فإن العالم سيصبح مصدر رعب رهيب، وأتصوّر أن المآل الذي سينتهي إليه معظمنا عاجلاً أو آجلاً، هو السجن!، أو على أقل تقدير سيكفّ معظم أصدقائنا عن الحديث معنا. أو ربما كانت علاقاتكم السابقة هادّة للقوى إلى الحد الذي تأخذ ضريبتها، بتصوير مشاعركم لكم أن لاشيء في هذا العالم يجري معكم على النحو الصحيح، فإذا أصغيتم إلى تلك المشاعر، فإنكم عندئذ لن تمنحوا أنفسكم أية فرصة».

4 ـ يجب على المرء تعلّم تطوير حس الفكاهة لديه.

دعونا الآن نلقي نظرة أشمل على هذه الحقائق واحدة فواحدة.

المرء كفيل بنفسه وبما يصدر عنه حصراً

وبعد مرور قليل من الزمن، تساءل قابيل وبطريقة تهكمية: «وهل أنا العين الحارسة لأخي؟»[1]، وبالطبع، قَصَد في هذا، أنه لايعرف ولايبالي أين هو أخوه، لأنه غير جدير به متابعة مجريات مسائل من هذا الطراز.

لكننا نشهد في الواقع عدداً كبيراً من الأبناء البكر، ممّن يضرّون بأنفسهم لأنهم يشعرون فعلاً وبقوة أنهم كفيلون بأخوتهم وأخواتهم الأصغر وبما يصدر عنهم، وهم ليسوا كذلك. بل إن ما هم ماهرون به على نحوٍ لايجارى، إنما هو مقارنة أنفسهم بأشقائهم الأصغر، ومن ثم الشعور بالإحباط والغضب بدلاً من الافتخار عندما يتفوّق عليهم أحد أفراد العائلة الأصغر سناً في مجالٍ أو آخر.

وما أقوله هنا بأنك وُهِبتَ قوىً وقدراتٍ معيّنةً تخصّك أنت، أنت وحدك، وتصح المسألة نفسها بالنسبة لأي فردٍ آخر في العائلة، فإذا أمِلت في نفسك أن تصبح الأكثر أناقةً، والأقوى عضلياً، وذا الموهبة الفنيّة الأفضل... الخ، فأنت في هذا تنتظر ما هو أبعد بكثير من قدراتك، فليس ثمّة أي مبرّر أبداً لك لأن تمضي في مقارنة نفسك بالآخرين من كل حدبٍ وصوب، فأنت ستكون أفضل في بعض المجالات وليس بالدرجة نفسها من الكفاءة في مجالات أخرى، هكذا صُمّمت الحياة، إنها تحافظ دائماً على إبقاء الأمور أكثر تشويقاً. فيجب عليك

إذن أن لاتكون كفيلاً إلّا بالوصول بنفسك إلى أفضل ما يمكنك أن تكون، ولايعني هذا أنه مطلوبٌ منك أن تكون أفضل من الآخرين.

تذكّر دائماً بأن التنوّع والاختلاف مُحكَمُ البناء ضمن انتظام معيّن في أكثر من ناحية، ومنها تنوّع المهارات التي يتمتع بها كل فرد من أفراد العائلة.

حاول فهم وتشريح مشاعرك

عندما ذكرت هذا لعددٍ من الأبناء البكر، انتفضوا وردّوا فوراً بحماس:

«إني أفهم بالطبع، لماذا أشعر على هذا النحو، فهذا راجعٌ لأن والديَّ ترقّبا منّي ما هو أكثر من الحد المقبول»، أو «لأن والديّ لم يكونا منصفين إطلاقاً»، أو عدد من الأجوبة المشابهة.

ومن الممكن أن يكون الوضع كذلك فعلاً، وفي هذه الحال تكون قد تقدمت خطوة إلى الأمام، لأنك فهمت بالضبط لماذا تشعر على هذا النحو. لكن من الضروري أن تتيقّن فيما إذا كنت صادقاً مع نفسك، فهل أنت متأكد على نحو لا لبس فيه أن المشكلة تقع على عاتق والديك؟ أم من الممكن أنك تلجأ إلى لوم والديك، في حين أن جذر المشكلة يقع على عاتقك؟ واسمحوا لي أن أقول في هذا الموضع بالذات، إنه أصبح شائعاً جداً في مجتمعنا إلقاء اللّوم على الوالدين في أي أمرٍ أتى به الأبناء، وذلك ليس عدلاً. فالوالدان يُحمّلان المسؤولية عندما يخرق الأبناء القانون، أو عندما يهجرون بيوتهم أو عندما يُطردون من المدرسة. بيد أني أعرف عدداً كبيراً من الناس اللطفاء والخلوقين، ممّن بذلوا قصارى جهدهم لتحقيق أفضل صورة ممكنة من الآباء والأمهات، لكنهم كوفئوا بأولادٍ يُضبطون دوماً في مشاكل كخرق القانون، أو يتركون مقاعد الدراسة دون أن يكون بادياً عليهم أي سمة من سمات النجاح في أي مجال على الإطلاق.

ولقد وجّه لي بعض الآباء السؤال التالي: «ما الخطأ الذي اقترفته؟»، وباءت كل محاولاتي في التدقيق والتمحيص لمعرفة الجواب بالإخفاق فلقد وجدت أنهم، وإلى أبعد حدٍ أستطيع فيه التمعّن في الأمر، لم يقترفوا أي خطيئ بتاتاً، مع العلم أنه لايوجد دائماً أثر سلبي واضح ومباشر، من السهولة إذن إلقاء اللوم على

الأم والأب في كل المشاكل التي نتعرض لها، لأنهما تحت مرمى نظرنا مباشرةً، وقريبان جداً من متناول أيدينا، لكن من الأجدر بنا أن نتأكد فيما إذا كنا لانهدف إلّا إلى اتخاذهما دريئة، أو نبحث فيهما عن كبش فداء.

أما من الناحية الأخرى، فلقد عاينت في عيادتي زبائن لم يكن بوسعهم فهم السبب الذي يجعلهم يُبْتَلون بمشاعر من الغضب والاستياء تجاه آبائهم وأمهاتهم، في حين كان واضحاً لي في حالتهم أن الآباء والأمهات يستحقّون اللّوم، على الأقل جزئياً.

صورة توضيحية رقم (6)

* مولود بكر، و«مشاعر» هدامة

الشعور	ما يستدعيه من عمل
الاستياء من الوالدين	بُحْ بمشاعرك صراحةً، سواءً وجهاً لوجه أم عبر توجيه رسالة؛ اسعَ لتفحّص الحالة، وكن متسامحاً مع الطرف الآخر، وتجاوب مع سماحته.
حنق على الذات	تعلّم أن تتسامح مع نفسك، حاكم الأمر ذهنياً على أن جميع البشر يرتكبون أخطاء.
الغيرة والحسد من الأخوة	أفصح عن مشاعرك لأشقائك، واطرحها للمناقشة معهم. حاكم الأمر ذهنياً على أنه من الوارد أيضاً أنهم يغارون منك.
الخوف من الإخفاق	حلّل كل حالة من هذه الحالات، وما هي العاقبة الأسوأ الناتجة عن فشلك؟
الشعور بالدونية	أجرِ حواراً ذاتياً إيجابياً، واكتبْ قائمة بجوانب القوة في شخصيتك.
عدم الثقة بالذات	ارفض الاستسلام والخنوع للأفكار السلبية، مارس الضحك على ذاتك.

وواحدة من الزبائن، كانت امرأة شابة، تشعر بحنق شديد واستثنائي تجاه والديها، الأمر الذي استعصى عليها فهمه لأنهما «يبذلان قصارى جهدها في سبيلي»، وهذا ما كان عليه الأمر حقاً، فهما لم يقصّرا عن بذل أي مجهود أو

دفع أي تكلفة في سبيل رؤية ابنتهما وقد تفوقت في كل مجال من مجالات الحياة. فلقد بدأا في إعطائها دروساً في العزف على البيانو مذ أتمّت عامها السادس، وواظبت أيضاً على دروس في الفروسية، وأصبحت فارسة بارعة، وكانت شعلة من النشاط أيام المدرسة الثانوية، وتوّجت ملكة في عدد كبير من مهرجانات الجمال، وقصّرت قليلاً عن احتلال المرتبة الأولى في تخرج دفعتها في المدرسة الثانوية، ونجحت بمعونة والدها، بالحصول على منحة تعليمية في واحدة من أعرق جامعات البلد، والتي صدف أن تكون الجامعة نفسها التي تخرّج منها والدها، واستطاعت عبر مثابرتها وعملها تحقيق سمعة رفيعة لنفسها. وكان أمراً طبيعياً تماماً أن تكون موضع حسد لأخويها الأصغرين، اللذان قاربا في هذه الآونة أن يضارعاها في إنجازاتها ومآثرها.

نعم يا سيدي، ليس ثمة أي شك في أن والديها بذلا كل ما بوسعهما ليحسّنا من شروط حياتها. لماذا إذن، كانت تضطرم تلك المشاعر من الغضب في أعماقها؟. إن السبب الذي استخلصته من حديثها معي، هو أن والديْ هذه المرأة الشابة لم يراعيا أبداً مشاعر ابنتهما، فها هي قد ناهزت الثلاثين عاماً، مع نجاح في عالم العمل، تُلفي نفسها، في لحظات الصدق التي تعيشها مع نفسها، غير راغبة أبداً بإعارة العمل مقاماً متقدماً من اهتمامها، ولاتعرف في الواقع ما تريد أن تفعل بحياتها، وما ذلك إلّا لأنها لم تُعطَ أي فرصة أبداً للتأمل والتفكير بنفسها، لقد كان والداها يتّخذان كل القرارات عوضاً عنها، إلى الدرجة التي شعرت فيها كما لو أنها لاتعيش حياتها الخاصة بها حصراً.

وسارعت، إثر إخبارها برأيي هذا، بالرد عليّ على أنني مخطئ. لكن مع تقدّمنا المشترك في مناقشة وضعها على ضوء تصوّري هذا لوضعها، بدأ هذا النموذج في الشخصية يتوضّح أمام أعيننا أكثر فأكثر.

فهي في الواقع، لم تكن قد طلبت في أي لحظة من لحظات حياتها، تلك الدروس في العزف على البيانو، أو دروس التدريب على الفروسية، ولم تكن تهتم مطلقاً بمهرجانات الجمال تلك، التي كان يبدو أنها تعني الكثير لأمها. أما في الجامعة فلقد ذهبت في اختيارها الكليّة ولموضوع اختصاصها إلى التنفيذ الحرفي

لما طلبه والداها منها، حتى في أدق التفاصيل. وفور فهمها للسبب الذي جعلها تحسّ بهذه المشاعر، صار بإمكانها التعامل مع هذه المشاعر بقدرٍ أكبر من الحرية، لكن لا أريد لأحد الآن، أن يسيء فهمي، فإن آخر ما أسعى إليه هنا، العمل على وضع إسفين بين هذه الصبية ووالديها فالإسفين موجود سابقاً بينهما، ولاتكفّ أبعاده عن الاتساع شيئاً فشيئاً. إن مشاعر الحنق والاستياء من أبويها حاضرة في أعماقها بقوة، رغم أنها لاتستطيع فهم السبب في ذلك.

وأفضت لي بعد ذلك، أنه ينتابها أحياناً ما يشبه الإحساس كما لو أن ثمّة سراً عميقاً موصداً عليه بإحكام في أعماقها، شيئاً منسياً، بيد أنه هو الذي يترك بصمته عليها، ويدفعها إلى الإحساس بالحنق والغيظ من والديها، اللّذين تكّن لهما قدراً من الحب لايُحد.

إن أي خطوة تقطعُها على طريق فهم السبب المولّد لمشاعرها هذه، إنما هي خطوة واسعة ابتدائية باتجاه بذل جهد واعٍ لمسامحتهما، وهي لاتستطيع الاقتصار على تلويح يديها في الهواء، قائلةً لهما: «إني أسامحكما يا ماما ويا بابا»؛ إذا لم يكن لديها أدنى فكرة عمّا تسامحهما به.

ولو قُدّر لها أن انصَبَّ حنقها على ذاتها بدلاً من والديها، لأنها أحسّت أنها خيّبت أملهما فيها، حين لم تبلغ في حياتها المستوى الذي يرتباه لها، فسيترتّب عليها في هذه الحالة، بسط تسامحها في اتجاهين، باتجاه والديها لكونهما مارسا عليها ضغوطاً من الأعباء غير واقعية، وباتجاه نفسها لأنها حطّت من قدر نفسها، ولكونها مارست على نفسها الضغوط ذاتها.

لابد لي من الإشارة أخيراً، بأنه ليس سهلاً على المرء إلقاء نظرة فاحصة على الخلفيّات والدوافع السلوكية للناس الآخرين، وخصوصاً عندما تتعلّق المسألة بأناسٍ قريبين جداً منه، ويحبّونه، كما في حالة الوالدين، وهو ما يُطرح في جلّ الحالات التي من هذا النوع. لكن إذا شرع المرء بإلقاء نظرة تحليلية متأنيّة وصارمة على حيثيات هذه الدوافع كما تجري في الواقع، فإنه سيصبح أكثر تبصراً في معرفة السبب الذي يجعله يشعر على ذلك النحو، وحالما يصل إلى فهم الحالة، يصبح التعامل معها على النحو الصحيح في متناول اليد. إن فهم خلفيات ودوافع

البشر تساعد المرء على التسامح معهم، وهو ما أؤكّد مجدّداً على ضرورته بالنسبة للإبن البكر الحانق، سواءٌ كان باتجاه ذاته أم باتجاه من يشعر بالحنق والاستياء منهم.

ممارسة ضبط واعٍ للنفس

كي يمارس المرء ضبطاً ذاتياً واعياً للنفس، يلزمه معرفة حقيقة نفسه، بما فيها قدراته وجوانب القوة والضعف فيها. وكذلك قطع شوط على طريق فهم الأحداث الجارية، والعلاقات مع البشر الآخرين التي تجعل المرء كما هو ومن هو. ويلزمه كذلك فهم المواضيع التي تشغله، والتي قد تبقيه دائراً في حلقة من التردّد بين إتيانها أو نبذها وإهمالها. لذلك يلزم أيضاً تعلُّم كيف يمضي المرء ضد أهوائه لكي يتمكّن من النجاة من حالة اللف والدوران في هذه الدوامة الموهنة للعزيمة.

إذا رجعتم بذاكرتكم إلى الوراء، إلى ما كان رائجاً في سنوات الستينات، فستتذكرون أن أحد الشعارات الأكثر انتشاراً في تلك الأيام كان «إذا هَدَتْكَ أهواؤك إلى أمرٍ فافعله»، حسناً، لابدّ لي من القول إن عدداً كبيراً جداً من الناس قلبوا ذلك الشعار وطبّقوا على أنفسهم «اتّبع هواك بغير هدى»، وهكذا كان مآلهم أن ينتهوا إلى صبّ اللوم على أنفسهم، ونعت أنفسهم بأنهم غير أسوياء، مسبّبين لأنفسهم من جرّاء ذلك آلاماً ممّضة.

ولا يُعتبر أيٌّ من هذين الشعارين صالحاً لاتباعه، لأن انقياد المرء لأهوائه، يمكن أن يكون مصدر تنغيص له أحياناً. فلا يجدر بالمرء إغماض عينيه عن الواقع، والاقتصار على الاعتماد على الغريزة الفطرية والحدس ليدلّاه على ما يريده، وخصوصاً عندما يكون عارفاً أنه قد ورّط نفسه سابقاً في مشاكل، جرّاء فعله ذلك تحديداً!.

ماذا توحي لك مشاعرك؟ هل تهمس في أذنك أنك مقبل على الإخفاق، ولاداعيَ إذن لإزعاج نفسك في إجراء أي محاولة؟ هل توحي لك أن أمراً معيناً سيتّخذ مساراً خاطئاً لأنه يسير هكذا دوماً؟ هل تؤنّبك ساخرةً، موحيةً لك أنه ما لم تأتِ بأمرٍ معيّن كاملاً، فهو غير ذي جدوى على الإطلاق؟. إذا كان واقع

الحال كذلك، فالأحرى بك رفض الإصغاء إلى ما تدلّك مشاعرك عليه، عداك عن التسليم به، لأنك إذا كنت مقتنعاً أنك ستخفق، فأنت ستخفق إذن كاحتمال شبه قاطع، وإذا كانت لديك قناعة بأن أي تقصير عن حدود الكمال يعني أنه لايوجد حدٌّ كافٍ من الصلاحية والجودة في الأمر، فستؤدي بنفسك لأن تصبح محبطاً لدرجة تجعلك مقصّراً كثيراً عن إنجاز الأعمال الرفيعة التي بوسعك فعلاً إنجازها. وتحدثت سابقاً عن نمط الشخصية الذي دعوته استكمالياً مثبّط الهمّة، وهو من فئة البشر الذين تلجمهم مشاعرُهم عن أنفسهم، إلى الدرجة التي يفقدون عندها القدرة على فعل الكثير في أي أمرٍ كان، حتى لو كانوا يتمتّعون بمواهب وقدرات. وتتلخّص المشكلة الجوهرية في الاستكمالي المثبّط الهمّة - ومعظمهم أبناء بكر - في أنّه يؤجّل عموماً بدء الأعمال، لأنه يعلم أنه لن يصل إلى الكمال فيها، فلنفترض أن عليه واجباً كتابةُ تقرير فستنتابه آلام المخاض في كل كلمة، لأنه يخشى عدم الكمال، وأي تقصير عن حدود الكمال لاقيمة له في ذهنه، وهكذا سيتصبّب عرقاً فوق الورقة البيضاء عدّة ساعاتٍ، ثم يناجي نفسه: «سأقلع في هذا العمل غداً، بعد استبصار جوانب الأمر أكثر». لكن ها هو الغد يأتي، ويتكرّر الأمر السابق نفسه، فهو يرفض كل جملة ترد إلى خاطره لتدوينها على الورقة كبداية، لأنها تقصّر إلى هذا الحد أو ذاك عن حدود الكمال، مما يؤدّي إلى إضاعة وقت طويل في ذاك، إلى الدرجة التي ينتهي به الأمر لأن يرتجل في اللحظات الأخيرة عملاً متعجّلاً غير مدروسٍ بإمعان.

وكان يلزمه ممارسة ضبط نفس - ذاتي واعٍ، وتقليب الأمر في ذهنه على الشكل التالي: «لن يصل هذا التقرير إلى الكمال، لكن بوسعي الوصول به إلى المستوى المقبول، والجملة الأولى أصعب من كل الجمل الأخرى على الأغلب، لابدّ لي من الانتهاء من كتابة هذا التقرير، والطريقة الوحيدة لإنجازه، هي البقاء في مكاني جالساً والشروع في الكتابة». يدلّنا المثل القديم على أن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة، وهو ما يجب أن نحتفظ به في ذاكرتنا دائماً. والنجاحات الكبيرة ترتكز على نقاط استناد من نجاحات أصغر، نجاح طفيف فنجاح طفيف فنجاح طفيف وهكذا. فإذا كنت مركّزاً ذهنك على النظر إلى كامل اللوحة الواسعة، متسائلاً باستغراب كيف يمكن تحقق أمرٍ معيّن على أكمل

وجه، فإنك كاحتمال على الترجيح ستهمل الأمور الصغيرة وتتركها غير منجزة، أو لن تنجزها بالكفاءة نفسها التي تتمتّع بها أو التي كان من المفروض أن تنجزها بها.

طوّر حسّ الفكاهة من نفسك وممّا يصدر عنك

هل تتذكّر أول مرة هزئ منك أول شخص؟ ربما كنتم شخصين أو ثلاثة، حين تفوهت أو صدر عنك تصرفٌ معينٌ دفع المحيطين بك لأن يضحكوا غصباً عنهم، إنهم لم يسعوا إلى جرح مشاعرك، لكن المسألة وما فيها أنهم عجزوا عن السيطرة على أنفسهم. ذكر لي أحد أصدقائي في هذا المجال أنه لن ينسى أبداً تلك اللحظة حين كان يتلو أمام جمهرة من الناس في الكنيسة المزمور الثالث والعشرين من مزامير داوود، وكان عمر صديقي وقتها حوالي الخمس سنوات، وأدّى ذلك ببراعة إلى أن وصل إلى «وجَعلني أستلقي على المراعي الخضراء (green pastures) »، وكان يدرك ما يبغي قوله، لكنّ لسانه زلّ لسبب أو لآخر، فقرأها «وجعلني أستلقي على اللاصق الأخضر (green plaster) »، وكما تتخيّلون ضجّت القاعة بموجات من الضحك، ويستعيد صديقي الآن حالته في تلك اللحظة، وكيف كان وجهه متورّداً بالحمرة، وعيناه مترغرغتين بالدمع، فلقد شق عليه تصديق كونه صار أضحوكة لمثل هؤلاء الناس في مسألة كهذه. وها هو الآن يضحك من نفسه بعض الشيء حين روايته تلك القصة لي، فلقد مضى على الحادثة ثلاثون عاماً. لكنه علّق أيضاً أنه لاينسى حدّة ما أحسّه من ألم وغضب حينئذٍ.

روت أيضاً صديقة أخرى لي عمّا أحسّت به من ألم عندما كانت في التاسعة من العمر، وذلك عقب محاولتها صنع بسكويت لما سيترك من انطباع جيد لدى أهلها، يشيدونها عليه فيما يلي من سنوات، إلّا أن خطأً معيّناً حدث، فأدّى إلى ألّا ينفش البسكويت، ثم أخذ قواماً كقوام الإسمنت، وبدا ككرات الهوكي المسطّحة أكثر من كونه بسكويت بالحليب والزبدة وحاول والداها أن يُبديا ردَّ فعلٍ لطيفٍ على ما جرى، بل إنهما حاولا أكل قطعة أو اثنتين، لكن ما قرأته في وجهيهما كان يؤكّد لها موقفهما الحقيقي بأن المسألة مضحكة، وبأنهما

يمسكان ضحكتهما بصعوبة بالغة. لكن أخاها كان فظاً معها وذكر لها صراحةً بأن ذلك البسكويت كان «أحد أكثر الأشياء غباءً»(*) رآه في حياته، وأخذ القطع بعدها بيده مع أحد أصدقائه المقرّبين، وذلك إلى عرض الشارع صوب بركة صغيرة من الماء، واستخدماها كأحجار دوامة للانزلاق على سطح الماء، يا له من تصرف شائن!

وتضحك الآن وتقول: «طيب، لابدّ لي أن أعترف، أنها أدت غرضها جيداً كأحجار للانزلاق على سطح الماء». واعترفت لي أيضاً أنها حتى فترة متقدّمة من ذلك الحدث، ولحدود سنوات قليلة سابقة لهذه اللحظة الحاضرة، لايرد إلى ذهنها هذا الحادث بدون الإحساس بوخزات من الألم.

والآن، لديّ كامل الاستعداد للمراهنة على أنكم تذكّرتم أثناء إخباركم بهذه القصص، حوادث مماثلة جرت معكم أيضاً، فجميعنا ارتكب حماقات، وجميعنا ضُحِك عليه جرّاء عملٍ معيّن، ووجد معظمنا صعوبة في التعامل مع ذلك وخصوصاً عندما كنا أطفالاً. لكن ماذا عن الوضع الآن بعد أن كبرنا؟ أما زال الأمر صعباً بالنسبة لكم أن تضحكوا قليلاً على أنفسكم؟

ولاتظنوا أني أبالغ في التوكيد على أهمية تطوير حسّ الفكاهة لديكم. فكّروا في قابيل، ذلك الرجل المسكين المغرق في القدم، هل يمكنك تصوره مبتسماً، وضاحكاً على نفسه من أخطائه الشخصية؟. بالطبع لا، فلقد كان صارماً وعبوساً إلى حد الموت، وشخصية نموذجية لمن يرى الحق إلى جانبه دائماً، ولمن يرغب بنيل إعجاب الآخرين واحترامهم، وهو أيضاً لايقبل بأن يكون أقل جدارةً من أخيه الأصغر في أي شيء ولو لدقيقة واحدة. تخيّلوا إذن كم سيكون مجرى الأمور مختلفاً، لو كان يمتلك حسّاً في الفكاهة نامياً، أو على الأقل الشجاعة لأن يقابل ما يحققه أخوه بابتسامة.

وثمّة عدد قليل فقط من الأبناء البكر ممن اشتهروا بوجود حس الفكاهة لديهم، والنسبة الأكبر منهم غير معروف عنهم بأنهم من نوعية البشر الذين يؤثرون التهوين من قيمة المسائل، وخاصةً عندما تكون على حسابهم. لكن أكرر مرة ثانية وجهة نظري بأنه بوسعك، أنت المولود البكر أن تتعلّم الضحك على نفسك، إذا وضعت في ذهنك ثلاثة قضايا:

1 ـ يرتكب كل البشر حماقات بين آنٍ وآخر، فأنت لست الوحيد إذن في ذلك.

2 ـ يجعلك بعض الناس أضحوكة لهم لأنهم يغارون منك، أو لأنهم يدركون أن ذلك يمكن أن يغيظك.

3 ـ الضحك نافع ومفيد لك ـ جسمانياً، وعقلياً، وعاطفياً، ومعنوياً.

وعندما ينتابك الغضب مستقبلاً لارتكابك حماقة في قضية معينة، أو لأن شخصاً حطّ من قدرك، فالأجدر بك أن تضحك. وربما استدعى الأمر إجبار نفسك على ذلك، بل ربما استدعى بذل كل ذرة من طاقتك ومهارتك في التمثيل، لكن سيكون من مصلحتك تمثّل الابتسامة على وجهك، وإدارة ظهرك لكل ما جرى. وربما كنت تستشيط غيظاً من الداخل، لكن ليس في صالحك إتاحة الفرصة للآخرين لمعرفة ذلك. لك أن تصدّقني أو لا تصدقني إذا قلت لك إنك إذا تدرّبت على مواجهة أخطائك الشخصية بالضحك والابتسام، ستصبح بعد فترة محدودة جداً قادراً على إتيان ذلك بدون أي جهد، وتعنيه حقاً.

وإن ضحكك على نفسك لايعني أنك تحط من قدر نفسك، بل إن هذا يبيّن أنك تحترم نفسك حقاً، وإلى الحد الذي يجعلك تعي أن أخطاءك ليست أكثر فحشاً من أخطاء أي شخص آخر، ويبيّن أيضاً أنك واثق كل الثقة بنفسك، إلى الحد الذي يجعلك تعي أنك قادرٍ على تجاوز هذه الأخطاء.

لا تسمح للغضب بأن يسيطر عليك، وإلّا فإنك ستدفع ثمناً غالياً لذلك، ولن تصبح حياتك ميسّرة بأي حالٍ من الأحوال... حسْبُكَ التمعّن بما أدّى إليه ذلك مع قابيل المسكين.

الفصل الخامس

الاستكمالية(*)

اقتبست في كتابي[1] (تصنيف الترتيب الولادي) إعلاناً شخصياً، كنت قد قرأته في إحدى الصحف اليومية. أنا أكره تكرار نفسي، لكنها واحدة من تلك الروائع الفنية الرفيعة التي تقبل التكرار، فلقد كان ينص على ما يلي:

«امرأة مسيحية، شقراء، زرقاء العينين، طول قامتها خمسة أقدام وإنشين، وزنها مائة رطل إنكليزي، أستاذة، من العرق الأبيض، مستقلة في التزاماتها. ترغب بلقاء رجل مسيحي بروتستنتي، أستاذ جامعي، في الثلاثينات من عمره يحمل شهادة جامعية عليا، ومدافع عن حقوق الحيوان والإنسان، يحب الطبيعة، سليم جسمانياً، ويواظب على ممارسة الرياضة، غير ملتزم بفريق رياضي، يحب الموسيقى والرقص، يواظب على التردد على الكنيسة، ويؤثر حياة البيت. لايبدي أي رغبة بتعاطي التدخين ولا المشروب الكحولي. نحيف القامة، طوله بين خمسة أقدام وستة إنشات وبين ستة أقدام، شعر رأسه كثيف، أجرد الصدر، ذكي، صادق وأمين وجدير بالثقة، حسه بالفكاهة نامٍ، قادر على عقد صلات وثيقة مع من يعاشر، حسّاس جداً، لبق، حنون، مقتنع بدور متساوٍ للمرأة والرجل في الحياة، معطاء، مشجّع ومساعد للآخرين، ليست له أهواء أنانية أو مزاجية، مؤمّن على نفسه وأمواله، لديه وعي صحي نامٍ، مرتب ونظيف، مراعٍ جداً لمزاج الآخرين، يمكن الاتكال إليه. وأنا متمسّكة بالقيم والأخلاق ذات الطابع المحافظ. فإذا كان لديك الرغبة نفسها، وكنت على استعداد لعقد قران مسيحي، فاكتب

(*) - استكمالية (Perfectionnisme): رغبة مَرَضيّة في بلوغ الكمال. م.

إلى صندوق بريد 82533 . وأرجو أن تُضمّن جوابك صورة ملوّنة حديثة مع العنوان».

فهل تظنون أن المرأة وجدت بغيتها في ملاقاة الأمير الذي نُشِر لأجله الإعلان؟ أنا لاأظن ذلك. بل لو كانت إحدى الشركات العملاقة، ولنقل في نيوجرسي مثلاً، تصنع رجالاً، فإني في الواقع أتخيّل أنهم سيواجهون قدراً كبيراً من المصاعب في توليف وتركيب النموذج القابل لأن تمنحه تلك المرأة موافقتها ومباركتها.

أنا لاأعرف شيئاً عن تلك المرأة التي دفعت تكلفة هذا الإعلان، لكن لديّ كامل الاستعداد لأن أراهن أنها بنتٌ بكر، فإذا كان ثمّة شرك يميل الأبناء البكر للوقوع فيه أكثر من أي فئة أخرى من البشر، فهو شرك الاستكمالية. دلّني على شخص استكمالي ـ وخصوصاً من النموذج الذي اصطلحت عليه كاستكمالي مثبّط الهمة ـ وستكون الأرجحية عشرة إلى واحد أنك تدلّني في الآن نفسه على ابن بكر.

ولاكتشاف نفسك فيما إذا كنت استكمالياً مثبّط الهمة، إليك امتحان اختباري مختصر يساعدك على ذلك:

1ً ـ طُلب منك إجراء دراسة لحساب تكاليف تجهيز أرضية ملعب رياضي جديد، وأن تقدّم عرضاً شفهياً لما توصّلت إليه في الاجتماع القادم لجمعية الحي. فما هو رد الفعل الأكثر ترجيحاً لأن تُقدم عليه من بين الاحتمالات التالية:

أ ـ يتولّد عندك شعورٌ بالخوف من عدم إنجاز التقرير في الوقت المحدد وقبل حلول موعد الاجتماع.

ب ـ تستحوذ عليك الخشية من أن لايكون الأشخاص الذين ستتلو عليهم تقريرك منصفين، أو أن لاتحصل على أرقام تكلفة مناسبة.

(جـ) ـ تشعر بالفخر والاعتزاز بنفسك، لأنه تمّ الاعتراف بك شخصاً جديراً بتسلّم هذا التعهد، وتبدأ بالعمل به فوراً.

2ً ـ قصدتِ بيت أفضل صديقة لديك، لتناول فنجان من القهوة عندها، فعبرت

لك عن أسفها لكونها مشغولة جداً، ولاتستطيع استقبالك الآن. فما هو رد الفعل الذي ستقدمين عليه من بين الاحتمالات التالية:

(أ) ـ تُنقبين في ذهنك عن تصرفٍ صدر عنك وكان مؤذياً لها.

(ب) ـ يستحوذ عليك الغضب جرّاء وصولك إلى قناعة سلبية عن حقيقة موقفها منك الذي كشفه لك سلوكها.

(جـ) ـ تعبّرين لها عن تفهّمك للوضع (وتعنين ذلك حقاً)، وتطلبين منها الاتصال بك عند توفّر الوقت لديها.

3) ـ إذا صدف أن تأخرت خمس عشرة دقيقة عن عملك، فما سيكون عليه رد فعلك من بين الاحتمالات التالية:

(أ) ـ تحاكم الأمر في ذهنك على أن جميع من في المكتب رآك تأتي متأخراً، والجميع على الأرجح يتحدثون عنك.

(ب) ـ تقودك خطاك إلى غرفة المدير، وتعترف له بفعلك المشين، ثم لاتتوقف عن العمل خلال فترة الغداء لتعويض ما أضعته.

(جـ) ـ تحاكم الأمر على أن الجميع يتعوّق بعائق معين بين وقتٍ وآخر، وتعاهد نفسك على أن تحاول أن لاتتأخر مرة ثانية.

4) ـ إذا حصلت بعد إجراء موازنة لدفتر حساباتك، على فرق في الحساب بمقدار خمسة عشر بنساً، فهي ستقدم على أن:

(أ) ـ تنكب على العمل في مسألة الفارق هذه لمدة ساعات وساعات، معاهداً نفسك على عدم الكف عن ذلك حتى تجد المبلغ المفقود.

(ب) ـ تحاكم الأمر على أن خمسة عشر سنتاً قيمة لاتستحق في الواقع القلق عليها، لكنك تبقى مستيقظاً طوال الليل وأنت مستلقٍ على الفراش، يشغلك سؤال واحد؛ أين مكان الخطأ؟

(جـ) ـ تحاكم الأمر على أن خمسة عشر سنتاً قيمةٌ لاتستحق القلق عليها، ثم يتلاشى لديك القلق فعلاً.

تُعتبر الأجوبة (أ) و(ب) في جميع الأسئلة الواردة، ردٌّ فعلٍ طبيعي وعفوي لشخص استكمالي مثبّط الهمة.

وتدلّل الأجوبة (جـ) فقط على وعي صحي لتقدير الذات حق قدرها، وتدلل على حالة ذهنية ونفسية مرتاحةٍ في تناغمها مع إيقاع الحياة عموماً.

يتغلّب الاستكماليون المثبطو الهمة على كل العالمين في السؤال رقم واحد، ولايستطيع أحد أن يبزّهم، عندما يتعلق الأمر بالتوقّع المسبق لمصائبهم وإخفاقهم الشخصي.

ويُظهر الاستكماليون المثّبطو الهمة في السؤال رقم اثنين أيضاً في قراءة مابين السطور، واستنباط ما يقصد الناس حقاً، والوصول دائماً وأبداً إلى نتيجة فحواها أنهم منبوذون ومستخفٌّ بهم.

وثمّة تسلية مفضلة أخرى للاستكماليين مثبّطي الهمة في السؤال رقم ثلاثة، وهي التضخيم والمبالغة في أخطائهم وعيوبهم. وأخيراً في السؤال رقم أربعة يجهد الاستكمالي المثبّط الهمة نفسه في تحليلاته وحساباته لساعات طويلة، مزعجاً نفسه في المسألة إلى أن تأتي عفوَ اللحظة التي يحين فيها الإقلاع عن الاهتمام بها. ويخوض غمار جولات من المصارعة مع أقل المعضلات أهمية، لأنه يرغب أن يتم أي أمر من الأمور على الوجه الأكمل.

والآن، كيف أجبت أنت على الأسئلة؟ هل ألفيت نفسك ضمن الحالات المشروحة أدناه؟ إذا كان الأمر كذلك فلديك نزوع إذن لأن تكون استكمالياً مثبط الهمة. لكن لاتسمح لذلك بأن يؤدي بك إلى الخروج عن طورك، فلن تعدم الأمل!

إن بإمكانك تعلّم التآلف مع حياة تشتمل على قدرٍ معين من عدم الإنسجام، وعلى قضايا غير كاملة تماماً، وأن تحتفظ في الآن نفسه بالقدرة على الابتسام بغض النظر عن طبيعة الظرف المحيط بك.

وتتحدث الدكتور ميريام أورهولدت في كتابها «الاستكمالية، الوجه السلبي لمن يتمتع بكفاءة فائقة عن الحد الطبيعي» عن عدة ألعاب، يميل الاستكماليون لأن يلعبوها[2]. وبالطبع لايلعب كل الاستكماليون بالضرورة كل هذه الألعاب، لكن إذا تتمرّغ في وحل هكذا نموذج سلوكي، فلابد أن ترى نفسك منغمساً في واحدة من هذه الألعاب:

الأرجحة القصووية في الحالة المزاجية: تتحدد الحالة المزاجية للاستكمالي طرداً مع نجاحه أو فشله الأخير، فإذا أبدى المدير إعجابه بتقريره، فسيغمره إحساس وكأنه من صفوة العالم. أما إذا راودته فكرة أنه ثمّة مجال لأداء عمله على نحو أحسن، فسيقوده إحساسه إلى عتم قعر حفرةٍ عميقة.

لعبة الأرقام: وهذا يعني أن يعاير المرء جدارته حسب كمّ إنجازاته وليس حسب كيفيتها، وينتج عن ذلك أن لايتم العمل بالكفاءة التي يتمتع بها، لكنه يواصل الاندفاع من مشروع إلى مشروع في سبيل إنجاز ما يكفي للشعور بالرضى عن نفسه.

إعمال الفكر من خلال منظار: عندما ينظر المرء هنا إلى أي أمر يُطرح عليه، تبدو المسألة لنا كما لو أنه ينظر من خلال منظار، ممّا يؤدّي إلى أن يرى الأمور بحجم أكبر بكثير ممّا هي في الواقع. وعلى النقيض من ذلك يقلب طريقة تناول الأمور عكسياً عندما ينظر إلى ما أنجزه سابقاً، لتبدو له إنجازاته ذات حجم بالغ الصغر ودون أن يخامره أي شك في ذلك.

تركيز الأنظار صوب المستقبل: يتساءل المرء هنا إثر توصّله إلى نتيجة طيبة في أمرٍ معيّن: وماذا بعد؟ فليس ثمّة أي وقت للاسترخاء والاستمتاع بتأمّل نتائج عمله، بل كل ما يشغله شعور مسبق بالقلق والاهتمام بما سيأتي في لاحق الأيام.

تأنيب النفس على الماضي: في حال عدم وجود شعور بالقلق تجاه المستقبل، فإن المرء هنا يجترّ في مخيّلته أفكاراً سوداوية عن إخفاقات سابقة له، ويبحث في ذهنه عن السبب الذي منعه من تأدية العمل على نحوٍ أفضل، ثم يلعب لعبة «لو...» «لو أني فقط درست بجدٍ أكبر...» «لو أني فقط بذلت مجهوداً أعلى في إعداد التقرير....» وهلّم جرّاً.

تضع أهدافك في المقام الأول: يَعد المرء نفسه هنا على أن يرصد وقتاً للترفيه عن نفسه لاحقاً، فور وصوله إلى تحقيق بغيته. أو يعد نفسه على أن يمضي بعض الوقت لاحقاً مع أسرته، عندما تسمح ظروفه بذلك، أما الآن فلا بد له من مواصلة اندفاعه في إنجاز المشروع الذي بين يديه. ويصادف كل امرءٍ حالات يترتّب عليه فيها وضع المرح والأصدقاء جانباً ليركّز جهوده على إنجاز المهمة التي

بين يديه، لكن الاستكمالي يميل لأن يفعل ذلك باستمرار، منتقلاً مباشرة من مهمة إلى أخرى، ونادراً ما يكرّس وقتاً للترويح عن نفسه أو لتزجيته مع أولئك الذين يحتلون موقعاً مهماً في حياته.

الفوز بالأمر على النحو الأمثل: «سَأواصل العمل في هذا الأمر حتى أفوز به على الوجه الأمثل!»، وتُترجم هذه اللعبة في مجال المدرسة بالمشهد التالي أو بما يماثله: «لماذا تعيد مادة الهندسة مرة ثانية هذه السنة؟ إني أظن أنك حققت فيها نتائج مرضية إلى حدٍّ ما في السنة الفائتة».

- «لا.... لقد حصلت على نتيجة جيد، ولن أتوانى عن إعادة هذه المادة حتى أحصل على نتيجة ممتاز».

التفكير على طريقة كل شيء أو لا شيء: لايرضى الاستكمالي المثبّط الهمّة ما لم يكن الأفضل في كل ما يفعله، فهو لايشعر بالرضى عن نفسه إلا إذا كان رئيساً في الفريق الرياضي الذي يشارك فيه، والمنشد المفرد في فرقة كورال الكنيسة. وتلك المرأة التي تفوز بالشريط الأزرق عن فطيرتها في المعرض السنوي للفنون النسوية، وربّة البيت الأكثر ترتيباً، والأم المحظوظة في ثمانية أولاد رائعين، وإذا حدث وهزمتها (بيتي لو سوانسون) في انتخابات مجلس آباء الحي، فستشعر كما لو أن ذلك فشل ذريع ونهائي.

والآن، هل أنت منغمسٌ في ممارسة عدد من هذه الألعاب؟ كم عددها؟ أعط نفسك عشر نقاط عن كل واحدة، واجمع النقاط التي سجّلتها: 70 - 80 نقطة: احذر!. وإلّا فإن صورتك ستُنشر في الموسوعة تحت عنوان «استكمالي مثبّط الهمّة».

50 - 60 نقطة: لامناص أمامك من إصابتك بالقرحة، لكن هناك بعض الأمل.

30 - 40 نقطة: لابد من الإقرار بأنك تدبّر أمورك جيداً إلى حدٍ ما، قياساً بمولود بكر، لكن بإمكانك تحقيق الأفضل.

10 - 20 نقطة: من الطبيعي أن ينغمس أي إنسان في واحدة أو اثنتين من هذه الألعاب.

0 نقطة: إما أن تكون قادماً من كوكب آخر، أو أنك لاتصرّح بالحقيقة!

أتذكرون شقيقتي سالي؟. طيّب فأنا لن أنسى ما حييت ذلك التصرّف الذي أتت به عقب شرائي لقارب جديد، فلقد حدث أن اشتريت قارباً ليس كبير الحجم، أو من نوع قارب الرحلات، لكنه على أي حال قاربٌ ظريف. وكنت قد خطّطت في ذهني أن أقوم برحلات للصيد على متنه في بحيرة تشوتوكوا الواقعة إلى الشمال من نيويورك، حيث يتواجد كوخٌ صيفي لنا.

لقد انتفشتُ زهواً لحظة إنزال القارب إلى الماء، ثم ربطه إلى المرسى، وكنت في تلك اللحظة مثال الأخ الصغير المثار، والذي يغالب نفسه منتظراً تلك اللحظة التي يري فيها أخته الكبيرة ما قد اشتراه، ولم يستدعِ الأمر مني الانتظار لوقت طويل قبل أن تصل فعلاً إلى الرصيف وترى لعبتي الجديدة. واقتصرتُ على النظر إليها مبتسماً بابتهاج؛ دون أن يصدر عني أي تعليق منتظراً تعليقها على مكسبي العظيم الجديد.

لكن العبارة الأولى التي تفوّهت بها، وبعد إلقاء نظرة خاطفة على داخل القارب: «آثار أقدام».

ـ «آثار أقدام؟»، عن أي شيء تتحدث سالي؟ نظرت إلى أرضية القارب، نعم ثمّة ما يكفي من الدلائل لأن أؤكد أيضاً بأن هناك آثار أقدام على الدثار الكستنائي للمقاعد، ويبدو أنه أثناء إنزال القارب إلى الماء، كنت قد لوّثت حذائي الرياضي بالطين، ودست بعدها على وسادة أحد المقاعد.

وقلت بطريقة مرحة حانياً جذعي فوق الآثار: «نعم، سالي تلك آثار أقدام. أيمكنك القول الآن إنها آثار أقدام؟»، آخذاً مسحَ الآثار بيدي. وانفجر كلانا بالضحك على ما جرى، لأن كلينا يعلم أن المسألة تؤكد نزوعها كـ بنت بكر استكمالية لاكتشاف أي نقيصة في أي حالة تصادفها.

والآن، ما هي حالتك أنتِ؟ وما هي حالتك أنتَ؟ هل تخشين القيام بأي خطوة خارج البيت بدون إجراء كافة إجراءات الزينة؟ هل تقف أمام المرآة لتعقد ربطة عنقك ثم تفكّها وتعقدها وتفكّها وتعقدها حتى تأخذ وضعيتها الأمثل؟ هل أنت أسوأ ناقد لنفسك، وأقسى قاضٍ لها؟ هل تصاب بخيبة أمل حادة في

نفسك عندما تخفق في قضية معينة، وتقول لنفسك إنك لم تعد كفؤاً لأي أمر؟ فإذا كان الأمر كذلك، فربما يكون مفاجئاً لك أن تعلم أن عدداً من الناس الأكثر شهرة وتأثيراً في التاريخ، اعتُبروا فاشلين في إحدى مراحل حياتهم. وتذكر الدكتور (أدرهولدت إليوت) خمسة أشخاص مشهورين، لم يحققوا نجاحات في كل مراحل حياتهم: تشارلز داروين: لم يحقق نتائج جيدة في المدرسة أثناء طفولته، ورسب في منهاج الطب الجامعي.

ألبرت آينشتاين: كانت نتائجه ضعيفة في كل مقررات شهادة المرحلة الثانوية تقريباً، وسقط في امتحانات القبول في الكلية الجامعية.

ونستون تشرشل: كان من الأخيرين في صفه في إحدى المدارس، وسقط في امتحان القبول في أخرى.

بابلو بيكاسو: كان بالكاد قادراً على القراءة والكتابة حين بلوغه العاشرة من عمره، وحين أخذ والده بقياده خارج صفوف المدرسة، وأما المدرس الخصوصي الذي استُؤجر لتدريسه فلقد كفّ عن ذلك وأبدى تذمّراً من متابعة تدريسه.

بول اهرليش: الحائز على جائزة نوبل للطب في عام 1908 ، كان تلميذاً بليداً يكره الامتحانات، ويعجز عن الإجابة عن موضوعات الفحص الشفهي، أو عن الإجابة كتابة في الفحوص النهائية.

ماذا يعني كل هذا بالنسبة لكم ولي؟ إنه يعني أنه في حال إخفاقنا في تحقيق هدفنا بين وقت وآخر، فإننا لن نكون وحدنا، بل سنرافق على هذا الطريق عدداً من الرجال العظام. إن ذلك يعني أيضاً أن فشلاً في مسألة أو مسألتين لايعني نهاية العالم، ولايعني ضمناً أننا لانمتلك الأهلية لأن نعزز الخطى باتجاه تحقيق أمورٍ عظيمة. فما كان سيحدث لو قُيّض لـ لويس باستور أن يقرّر أنه ليس على قدِّ ذلك العمل العلمي لأنه لم يكن من المتفوقين في شعبة الكيمياء التي يدرس بها، ثم آثر المضي في سيرةٍ حياتيةٍ أخرى؟. بل إن التصوّر الأكثر مأسوية هنا، أن نتصوّر ما كان سيحدث لو أن معلّم بيتهوفن، والذي كان يدعوه «مغفّل لا أمل منه»[4]، نجح في إقناعه بعدم جدارته وأهليته، وما سيؤدي إليه ذلك من

عزوف هذا العبقري الموسيقي العظيم عن تأليف أي نوطة موسيقية. وهل يمكن لأحد تقدير حجم الخسارة الرهيبة التي كانت ستحدث؟!!!

يتعرّض كل كائن بشري أثناء سعيه لتحقيق هذا الهدف أو ذاك للوقوع في الإخفاق، مهما كانت درجة الذكاء أو الموهبة أو الفأل الجيّد التي يرفل بها المرء، والأسلوب الوحيد لتجنّب الوقوع في الإخفاق، هو الجلوس في إحدى الزوايا، وعدم إتيان أي أمر على الإطلاق.

دعنا الآن نعالج الطريقة التي ستتعامل بها مع ما يعترض طريقك من إخفاق، فهل سيقهرك كعدو ويتغلّب عليك، أم سيكون معلماً لك. «نعم، لقد عرفت مكمن الخلل في هذا الأمر، لذلك لن أرتكب الخطأ نفسه في المرة القادمة، فلقد أصبح لدي فهم أفضل للحالة».

وربما يصح اعتبار الفشل أفضل معلم في العالم، لكن شرط أن تبذل قصارى جهدك للنظر إليه من زاوية موضوعية ومتوازنة، فأن ترفع يديك مستسلماً على طريقة: «لقد كنت أعرف أن ذلك سيحدث! فهذا ما يحصل معي دائماً!»، لن يقدّم لك أي ذرة من الفائدة، وإن الطريقة الوحيدة التي ستتعلم منها، وتحسن بها استثمار ما جرى، هي أن تتملّى بدقة وعن كثب في العوامل التي أدّت لأن يعترضك الفشل.

هناك أمر آخر أيضاً، وهو أنك لست مجبراً لأن تصدّق أو حتى تصغي لأولئك الذين يعتبرونك غير صالحٍ لقضية معيّنة. ومن طبع المولود البكر أن يجد نفسه مُسْتَرَنَماً في القسم الأعظم من حياته في مجاراة مقاييس معيارية لأناس آخرين، إلى الدرجة التي لن تتيح له على الأغلب إجراء وقفة نقدية لمعرفة ما يريده حقاً في حياته، فهو يستنزف حياته في مجاراة آمال والديه فيه، وآمال أساتذته... وهلمّ جرا، وهو على استعداد في حدود معينة، لأن يحاول الاستجابة لآمال أي شخص فيه، وهذا ما يعني من ناحية أخرى أنه يميل لأن يصدق ما يقوله أي شخص عنه.

«لقد قال إنني كاتب فاشل، ولابد أن يكون ذلك صحيحاً، ومن المفترض لي إذن الإقلاع عن ذلك».

«لقد قالت إنني لأجيد العزف على البيانو مطلقاً، ولابد أنها محقّة في ذلك، فأنا بالتأكيد لم أُخلق ليكون لي نصيب في حقل الموسيقى».

من هو الذي يقول إن عليك إعارة الأذن الصاغية لأولئك المتحدّثين عنك بالسوء؟، فأنت لاتعيش حياتك لكي تسعدهم، ثم من الذي يعرف ما هي دوافعهم الحقيقية؟

هل تحمّل نفسك التزامات غير معقولة؟، لابد أنك تتذكر حديثي السابق عن ضرورة التقليل من ارتفاع عارضة القفز العالي في حياتك. فماذا يحدث معك على هذا الصعيد؟، وهل أنت من الطبيعة التي تحاول أن تتبين فيما إذا كانت قادرة على القفز فوق عارضة ارتفاعها سبعة أقدام، قبل أن تقفز فوق عارضة ارتفاعها أربعة أقدام؟ فإذا كان الأمر كذلك، فثمة عدة إجراءات ملموسة يمكنك اللجوء إليها لتقويم وضعك:

1 ـ تصوّر نكساتك على أنها خبرات تعليمية.

2 ـ تعلّم أن تكلّل جهودك بتحقيق نتائج عالية الجودة بدلاً من النتائج الكاملة.

3 ـ كوّن نظرة واقعية عن نفسك وقدراتك.

4 ـ تعلّم أن تعيش في عالم الواقع.

5 ـ واجه مخاوفك بجسارة.

6 ـ تحمّل مسؤولية شؤونك الخاصة.

دعونا الآن نعالج هذه الإجراءات واحدة فواحدة:

تصوّر نكساتك على أنها خبرات تعليمية

كان المرحوم بيل فيك، مالك (Chicago white sex)، أول من أطلق العبارة «الربح ليس أولى الأولويّات، بل إنه الأولويّة الوحيدة»، والتُقِطَت كلماته هذه، وكُرِّرت وأُعيدَ صياغتها مرةً تلو أخرى، وكانت أبرز هذه الصياغات الجديدة تلك التي قالها المدرب الرياضي العظيم المرحوم ڤينس لومباردي.

وأنا على يقين أنك سمعت بها سابقاً، لكن سؤالي لك هو التالي: هل تعتقد أن الربح هو الأولوية الوحيدة؟

«من، أنا؟ أوه، تابع يا دكتور ليمان. من تظنني أكون؟ فأنا أعي أن الربح ليس كل شيء!».

طيب، أنا موافق... أنا متأكد أنك تعي ذلك، على الأقل ظاهرياً، لكن هل تعيه حقاً، من جوّانيتك النفسية، في المكان الذي تأخذ أهميتها فيه؟ ما هو شعورك الحقيقي عندما تتعرّض لهزيمة منكرة في لعبة المطاردَة العادية على يد جارك؟، وما هو رد فعلك عندما يهزمك أحد زملاءك في العمل هزيمة مذلّة في لعبة التنس؟ وهاكم سؤالٌ قاسٍ أيضاً لجميع المتزوجين منكم، والرجال حصراً: كيف تتلقّى الأمر في حال أدّت زوجتك مسألة معينة أحسن منك، سواءٌ في لعبة التنس أم في لعبة الاحتكار أو البولينغ أم في المطاردة العادية؟ (ولابد لي من القول هنا، بأنه إذا كان مَثَلك مَثَل جلّ الرجال، فسيشقّ عليك تقبّل الهزيمة في أي ميدان على يد زوجتك. لكن، بغض النظر الداعي لذلك، أجد لزاماً علينا نحن المتزوجين تدبير أمورنا على أن نبدو سمحاء النفس وباسمين عندما تهزمننا زوجاتنا هزيمة منكرة في لعبة معينة أو أخرى!).

والآن، لو فُرِض علينا جميعاً أن نكون صريحين وصادقين فيما بيننا، فإن علينا أن نعترف في هذه الحالة أن لاأحد منا يحب عن سابق إصرار وتصميم أن يخسر (وأي شخص يحب أن يخسر يحتاج في الواقع إلى معالجة نفسية!).

ومن الطبيعي تماماً أيضاً أن يكون وقع الخسارة عليك من قبل بعض الناس أقسى من وقعها من قبل أناس آخرين، فإذا صدف أن خضت مبارة في الغولف مع شخص متبجّح ومتباهٍ بنفسه، فإنك ومهما كانت صلتك بهذا الشخص، ستتلقى ضربة قاسية ومؤلمة إذا حدث وتغلّب عليك، لكن إذا كان شخصاً حسن الطويّة، ويبدي باستمرار روحاً سمحاء، فسيكون للهزيمة وقعٌ أكثر يسراً بكثير عليك، مع أنك ستظل تشعر بقدرٍ من الغمّ جرّاء ذلك. لكن إذا لم يتلاشَ الغم بعد عدة دقائق أو إذا أدّت الخسارة إلى جعل دمك يغلي إلى الدرجة التي تحملك على أن تخبط قبضتك على أقرب جدار إليك، إذن فثمّة حاجة للعمل على تغيير تركيبتك النفسية.

وأنا لاأتحدث فقط عن الألعاب، ولكن عن الخسارة في أي ميدان من

ميادين الحياة، فعندما تعتقد أن من المفروض أن تحصل على ترقية، لكنها شقّت طريقها صوب شخص آخر، أو عندما تكون قد اشتغلت لمدة أسبوعين ليلاً ونهاراً على إعداد تقريرٍ معين، لكن ارتأى مديرك أنه ليس صالحاً بما يكفي لعرضه على الزبون، أو عندما تستهلككِ عمليات الطبخ والتجهيز لحفلة عشاء هامة يوماً كاملاً؛ دون أن ينتهي أي أمر على النحو الذي أُريدَ له.. فتلك حالات واجهها معظمنا بين وقتٍ وآخر، ومن الممكن أن تدفع أي إنسان لحالة من توتّر الأعصاب غضباً وإحباطاً، لكن إذا كان المرء مولوداً بكراً استكمالياً، فسينتهي به الأمر إلى أن يخبط بكل كيانه، مرة ومرات، على أقرب جدار إليه!

والآن، كيف تتعامل مع مثل هكذا حالات؟ أولاً وبادئ ذي بدء. ستفعل خيراً لنفسك إذا عدت بنظرك إلى الوراء، وإلى المرات التي حدث أن أخفقت فيها أو خسرت، متحرّياً عما يمكن أن تتعلّم منها، فربّما قصّرت عن تحقيق غاية معينة لأنك حمّلت نفسك ما لاتحتمل، أو أن ذلك حدث لأنك بصراحة لم تحاول بذل جهود كافية، أو أن تخوّفاتك كبحتك عن تحقيق أهدافك، أو أخيراً لا آخراً ربما لست مهيّئاً بما يكفي لأخذك هذه المهمة على عاتقك. فإذا توصّلتَ بعد استرجاع صادق للحالة ذهنياً إلى تحديد ما يقف وراء فشلك، فأنت على الأقل ستحصل على فكرة أفضل عن كيفية مقاربة الحالة في حال اعترضك في المستقبل فشل مماثل. أو أن هذا الاسترجاع بحد ذاته، يمكن أن يبيّن لك أن الخطأ ليس خطأك. فهل منحك مديرك فعلاً، وقتاً كافياً لأن تهيئ نفسك على نحو وافٍ بالمراد؟، أو هل زوّدك بمعلومات خاطئة ولكنه الآن وبدلاً من مواجهة خطأه الشخصي، يصرّ على صبّ اللوم عليك؟. أم من الممكن أن مهاراتك تتموضع في حقل غير الحقل الذي يطالبك مديرك أن تعمل فيه؟. وإذا كان أيّ من الافتراضات المذكورة أعلاه صحيحاً، فإن ذلك لن يجعل من فشلك أقل مما هو في الواقع، أو أقل تأثيراً على مشاعر الإحباط التي تتولّد لديك، لكن سيفيدك في أن تعرف بأنه لاوجود لأي مشكلة فطريّة متأصلة عندك تؤدي لجعلك غير قادرٍ على إحراز النجاح.

يتمتّع كل كائن بشري بجوانب قوة وجوانب ضعف خاصة به، وإذا حصر

المرء نفسه في التركيز على جوانب الضعف، وتغاضى عن جوانب القوة، فهو لن يفلح في أي أمر.

وتحدّثت كل من كارول هيات وليندا غوتليب في كتابهما «عندما يخفق الأذكياء» عن حقيقة أن في الإخفاق دروساً عديدة لنتعلّم منها، فمن الممكن أن يعلّمنا الرحمة والتعاطف والتواضع، ومن الممكن أن يساعدنا في إعادة التفكير في أولوياتنا وإعادة ترتيبها. إن تذوّق طعم الإخفاق في مناسبة أو أخرى يرينا أن الوقوع فيه ليس سيئاً جداً في نهاية المطاف، فعندما يحصل ذلك، نصبح أكثر جرأةً وأقل تخوفاً منه في المرة الثانية. وعندما لانهاب الإخفاق، لانهاب اقتحام المخاطر، ولم يتمكن أي إنسان من تحقيق أي إنجاز ذي معنى، دون تعريض نفسه لقدرٍ ولو محدود من المخاطر.

وقالت هيات وغوتليب في كتابهما: إن أولئك الذين يخفقون يلزمهم تذكير أنفسهم أن بوسعهم:

- إجراء محاكمة ذهنية للخطأ الذي حدث وتصحيحه.

- إعادة تفسير لما حدث، ووضع تصوّر تقريبي يساعد على معرفة ما كان ممكناً.

- إعلان المرء نفسه قاضياً وحكماً على أفعاله[6].

وتوردان أيضاً هذه العبارات المُحكمة والصائبة عن دلالات الإخفاق، وهي عبارات اقتبستُها في كتابي «مجاراة مقاييس السلوك الرفيعة»، وأعتقد أنها ملائمة لأختم بها هذه الفقرة:

- الإخفاق حُكم على حدثٍ مفرد:

- إنه كلمة تُستخدم لتحدّد وتسمّي مرحلة معينة.

- إنه ليس إدانة للشخصية ككل.

- إنه ليس ظرفاً أبدياً.

- إنه ليس خطأً نهائياً قاتلاً.

- إنه ليس مرضاً اجتماعياً مُعدياً.

- إنه حكم على حدث مفرد.

ومن الضروري بالنسبة للمواليد البكر تعلّم التساهل مع أنفسهم عندما يخطئون. لـ بيلي جول أغنية ناجحة جداً غنّاها قبل عدة سنوات، وتُدعى: «لستَ إلّا بشراً»، وكُتبت الأغنية بذهنية شباب في مُقتبل العمر، ولحنّت بطريقة عاطفية وهي تحاول أن ترفع معنوياتهم في مواجهة ضغوط وأعباء الحياة الأمريكية الحديثة، وأنصح كل ابن بكر الإصغاء بانتباه إلى هذه الكلمات:

لستَ إلا بشراً، يجوز لك ارتكاب نصيبك من الأخطاء.

تفعل حسناً إذا أبقيت في ذهنك بأن ثمّة لحظات،

سينتابك فيها إحساس وكأنك أحمق آثم.

ولتأخذ العبرة ممّا يحدث معك.

فالعبرة درسٌ لايُدرّس في المدرسة.

ويخبرنا بيلي جول في هذه الكلمات المعبّرة والصحيحة أنه بوسعك تعلّم الكثير الكثير من إخفاقاتك إذا جعلتها تتحول إلى درسٍ لك.

وغنّى بيلي جول أغنية ناجحة أخرى، ضمَّن فيها رسالة ممتازة، وتقول الأغنية:

«تماماً كما أنتِ، وما أنتِ عليه من هيئة».

حيث ينصح أميرته المحبوبة أن لاتغيّر من طبيعتها في محاولة منها لإسعاده وإرضائه، فهي تصبح مرعبة البشاعة إثر إجرائها ذلك. فهل أنت واحد من أولئك الناس الذين يشعرون بعدم الرضى عن أنفسهم وعمّا هم عليه فيبذلون جهوداً لاحدّ لها سعياً لتحويل أنفسهم إلى أناس آخرين؟ إذا كنت كذلك، قد يكون مفاجئاً لك أن تعرف كم هي القيمة الرفيعة التي يُسبغها الآخرون عليك، إذا نظرت إلى نفسك من خلال عيونهم.

تعلّم أن تكلّل جهودك بتحقيق نتائج عالية الجودة بدلاً من النتائج الكاملة

هل أدّلكم على طريقة ناجعة، تؤدي بكم لامحالة إلى الجنون المطبق؛ إنها ألّا تستكينوا لأي نتيجة تحصلون عليها في أي عمل ما لم تكن كاملة. فإذا كنت تغنّي ضمن فرقة إنشاد، فتأكّد أن صوتك هو الأوضح والأصفى والأعلى، وبأنك من يؤدي الوصلات المنفردة الهامة، وإذا كنت ترسم لوحة فتأكد أنها على الأقل في مستوى لوحة من لوحات رمبراندت. أتلعب البولينغ؟ لاتستكين أبداً قبل أن تفوز بـ 300 نقطة. أم تلعب الغولف؟ ما السبيل إلى تحقيق ثماني عشرة إصابة في ضربة واحدة؟

وأنا أعرف ما تفكّر به الآن، فهو يقارب ما يلي: «أوه، خفّف من درجة المبالغة! لابد أنك تهزأ بنا. كل الوصلات المنفردة؟ رمبراندت؟ فوز بـ 300 نقطة؟ وهو ما يُعتبر عمل بطولي فذّ يحدث مرة واحدة في العمر مع أفضل لاعب في العالم! ثم إصابة ثماني عشرة حفرة على التوالي في ضربة واحدة؟ إني لا أعتقد أن أحداً استطاع ذلك يوماً ما».

لكن، كما ترى، إنه الكمال، وهو نمط الحياة الذي يترقّبه لأنفسهم عددٌ كبيرٌ من الأبناء البكر. لكني من قِبَلي شاهدت عدداً كبيراً من الجولات الممتازة في الغولف، لكني لم أشاهد أبداً أي واحدة خالية تماماً من العيوب، ورأيت كذلك عدداً من اللوحات الرائعة، لكن كان بإمكان أي واحد، وساعة يشاء تقريباً، إيجاد عيب صغير على الأقل إذا تحرّى الأمرَ بجدية مناسبة، ويمكنني القول أيضاً إنني أعرف عدداً من الناس ممّن يبعثون فيك المسرّة، والأذكياءَ، وممّن يتمتعون برهافة فنية، وحسّاسين، لكني لم أصادف شخصاً واحداً يمكنني اعتباره كاملاً. وفي الحقيقة، لايوجد في التاريخ البشري ككل إلّا رجلٌ كامل واحدٌ فقط، فلماذا تعذّب نفسك إذن.

وأعيد مرة أخرى ما قلته سابقاً بأن الحياة ليست لقاءً رياضياً، وبأنه لا يجلس إلى جانبك خمسة حكامٍ، يراقبون ما تقوم به لتقييده في سجل النقاط

التي تحرزها في الحياة. وليس ثمّة أي مسوّغ لأن تنخرط في سياق حياة تحمّل فيها نفسك ما لاتحتمل بهدف الوصول إلى عشر نقاط كاملة في كل أمر، وتأكّد أن أخطاءك لن تُنشر في الجريدة اليومية، كما لو أنك لاعبُ بايسبول محترف أو رئيسٌ للولايات المتحدة. الحكم الوحيد عليك إنما هو أنت نفسك. ماذا يعني أن تكلل جهودك بتحقيق نتائج عالية الجودة بدلاً من النتائج الكاملة؟ هل يوجد حقاً خلاف بينهما؟، وإذا كان الأمر كذلك، ما هو هذا الخلاف؟ طيّب، إني أعتقد أنه يوجد على الأقل ثمانية اختلافات بين السعي وراء تحقيق نتائج عالية الجودة وهو ما يُعتبر في متناول اليد، وبين مطارق الكمال، وهو إذا ما أردنا أن نكون دقيقين، ليس في متناول اليد. هذه الاختلافات هي:

1 - إن من يطارد الكمال، يحاول الوصول إلى أهداف مستحيلة، في حين أن من يسعى ويكافح لتحقيق نتائج عالية الجودة يستمتع بالوصول إلى مقاييسَ رفيعةٍ حقاً، وفي متناول اليد.

2 - يستند الاستكمالي في إضفاء قيمة لنفسه قياساً بالإنجازات التي يحققها، بينما يُضفي من يسعى ويكافح لتحقيق نتائج عالية الجودة قيمةً على نفسه لأنه ببساطة كما هو عليه.

3 - ينهار الاستكمالي بسهولة تحت وطأة خيبة الأمل، ويميل للاستسلام لذلك، بينما يمكن للشخص الذي يحثّ الخطى لتحقيق نتائج عالية الجودة أن يقع تحت وطأة خيبة الأمل أيضاً، وأن يتضرّر من ذلك، لكن دون أن يسمح لنكساته بإعاقته عن رصف طريقه صوب غايته.

4 - يرى الاستكمالي الفشل ويتعامل معه باعتباره عدواً، ممّا يفسح أمامه المجال لكي يدمّره، بينما يسعى من يكافح في سبيل أهداف عالية الجودة للتعلّم من أخطائه ليمكّنه في المستقبل من أداء عمله على نحوٍ أفضل.

5 - يُعدّ الاستكمالي من النموذج الذي يميل لإجترار أخطائه في ذهنه، دون أن يستطيع الفكاك منها، ويظن أن الناس الآخرين يتذكرونها أيضاً، أمّا من يسعى وراء نتائج عالية الجودة، فإنه بعد أن يبذل قصارى جهده لتصويب أخطائه والتعلّم منها، ينسى أنها حدثت في يومٍ ما.

6 ـ يرغب الاستكمالي باحتلال الترتيب الأول في أي مجالٍ كان، ولايُسرّ إلا إذا كان في القمة، أما الذي يسعى لتحقيق نتائج عالية الجودة، فهو يُسرّ من نفسه مادام يعلم أنه بذل طاقته القصوى فيما يعمل.

7 ـ يكره الاستكمالي الانتقاد، ويورّط نفسه في أوضاع لايُحسد عليها من أجل تفادي ذلك، أما من يسعى وراء نتائج عالية الجودة، فربما لايستسيغ دائماً طعم الانتقاد، إلّا أنه عموماً يرحب به مادام يساعده على صقل وتطوير شخصيته.

8 ـ يعتقد الاستكمالي أن الفوز شديدُ الأهمية إلى الحدود القصوى، وأنه يتعيّن عليه أن يربح ليبقي تقديره الذاتي لنفسه سليماً، أما من يسعى وراء تحقيق نتائج عالية الجودة فيمكن أن يحل في المرتبة الثانية، لكنه يحافظ في الوقت نفسه على تصوّرٍ ذاتي سوي لنفسه. ويستحوذ على الاستكمالي دائماً شعور بعدم الرغبة حتى بالمحاولة بإجراء العمل، ما لم يكن قادراً على إنجازه بمنتهى الكمال، أما الذي يسعى وراء تحقيق نتائج عالية الجودة، فهو من النوعية التي لاتتوانى عن اقتحام المخاطر، مردّداً بينه وبين نفسه: «خير، ربما لا أفلح في إنجاز العمل، لكن سأجرّب القيام بمحاولة»، وهو من النوعية التي تحسّن أداءها باستمرار وتنضج باطراد، وتجد سبيلاً دائماً للمتعة في الحياة. أما الاستكمالي فإنه يضلّ طريقه إلى المتعة التي يُفترض أن تمنحها الحياة.

كوّن نظرة واقعية عن نفسك وقدراتك

هل صدف وشاهد أحدكم في يومٍ ما البرنامج التلفيزيوني «لعبة ترتيب مواعيد غرامية»، وأنا لاأعرف موقفكم من هذا البرنامج، لكنه بالنسبة لي يجعلني دائماً أرتعد اشمئزازاً. إنه واحد من تلك البرامج التي أصادفها عَرَضاً عندما أقلّب قنوات التلفزيون باحثاً عن برنامج ثقافي لا على التعيين، وأجد نفسي مدفوعاً لإبقاء القناة قليلاً لمدة دقيقة أو دقيقتين لمشاهدة البرنامج، وتبدو المسألة مشابهة لمصادفتك عَرَضاً حادثاً مروّعاً في طريق للسير السريع، فأنت لاترغب بالنظر، لكن يتولّد لديك فضول ذو طابع مرضي، فلا تستطيع أن تمتنع عن مطّ رقبتك لرؤية ما حدث. لكن دعونا أخيراً نكتفي بالقول إن هذا البرنامج ليس الفترة

الأكثر كياسةً على شاشة التلفزيون. يجري المشهد في هذا البرنامج على نحوٍ يشبه ما يلي:

- «(العازب جِنسياً) رقم ثلاثة، صنِّف نفسك ضمن درجات من واحد إلى عشرة».

- «أوه، إني علىالأغلب أستحق تسع درجات... وربما تسع درجات ونصف... نعم، أو تسع درجات وثلاثة أرباع...».

وهكذا يمضي صعداً في إعطاء الدرجات لطلعته البهيّة، ولدرجة جاذبيته، بينما هو في الواقع شخص سقيم ووضيع له هيئة ديك منفوش الريش مغطّى الوجه ببثور!

وتوصّف (العازبات جنسياً) أنفسهنّ على نحوٍ لاارادّ له، بأنهن يستحقنّ الدرجات: ثمانية وتسعة وعشرة، وهذا ما يجعلك، بعد فترة طويلة من سماعك ذلك، تعتقد أنهنّ اشترين مراياهنّ من أحد المهرجانات الفكاهية!

أليس شيئاً عظيماً شعور المرء بهذه الدرجة من الثقة بالنفس؟

أما في ما يتعلق بالضفّة الأخرى لِطَيْف التنوّع البشري، فإني سأستهلّ حديثي بالتكلم عن فيلم سينمائي عُرض منذ عدة سنوات مضت ويُدعى «انتقام الناس البليدين»، ولم يكن من النوع المتميّز في فكاهيته، ولايتضمّن حبكة روائية ذات قيمة ولم ينل بالتأكيد إعجاب أي ناقد. لكنه حصد نجاحاً مذهلاً، محقّقاً أرباحاً بملايين الدولارات في كوى قطع التذاكر. وفي اعتقادي أن السبب الذي أدّى لأن يكون الفيلم ناجحاً جداً إلى هذا الحد، هو أولاً وبادئ ذي بدء، أنه يقوم وفي هذا كل الحق، على فكرة أن ملايين من الأمريكيين سيرحّبون بفرصة رؤية أناس (بليدين) يكسبون في صراعهم مع أناس (رائعين)، وتلك بالطبع فكرة واقعية، لأننا اعتدنا على وضع أنفسنا على قدم المساواة مع الناس البليدين، وحين نراهم يكسبون جولة فإن ذلك سيبدو وكأننا نرى أنفسنا نكسب جولة.

يالغرابة ما يجري!! إما أن يحصل الجميع على درجة عشرة أو أن يكون الجميع (بليدين)؟!. وحقيقة الأمر أن جُلَّ البشر هم في مكان ما بين هذين

الحذّين، ونحن ببساطة نقع في منطقة (المعدّل الوسط)، فنحن لسنا جميعاً نماذج لـ كريستي برينكلي وتوم سيليكز، ولسنا أيضاً نماذج لـ ألفريد ا. نيومانز وأوليف أويلز.

إن الصورة الذاتية عن النفس هي مشكلة لأي كان خصوصاً بالنسبة للأبناء البكر لأنه يتعيّن عليهم على الدوام أن يكونوا الأفضل. والبنت البكر التي تعرف أنها ليست بجاذبية أختها الأصغر منها ستبالغ بعيوبها الشخصية الخاصة بها، وبما ينقصها للوصول إلى الكمال. والإبن الأكبر الذي يعرف أن أخاه الأصغر أمهر منه في لعبة كرة القدم، سيعتبر نفسه غير ماهر على الإطلاق، وسيشّبه نفسه بالمهرج في أفلام الأطفال الكوميدية!

وأعتقد أن جلّنا لايحوز على أساسٍ متين من الثقة بالنفس، ونشعر بالنقص في اعتبارنا لذاتنا، رغم إصرارِنا على التبختر هنا وهناك، وإخبارِنا الآخرين أننا نستحق الدرجة (تسعة) و(عشرة). وتصبح المشكلة مركّبة لما تحمله وسائل الدعاية من رسائل للبشر تقرع رؤوسنا يومياً. ومازلت أتوقّع ذلك اليوم الذي أشاهد فيه امرأة بوجه مليء بالبثور تبيع سلعة معينة، على شاشة التلفزيون!

يُقال لنا إنه لاحيلة لدينا أبداً لكي نبرهن عن أننا أشخاص أسوياء إلّا باستخدام هذا الصنف من منظف الفم، أو هذا الصنف من معجون الأسنان، أو هذا النوع المتميّز من الشامبو. ويعرض أحد أصحاب معامل صنع السيارات إعلاناً تجارياً، في الوقت الذي أكتب فيه هذه الكلمات، ويظهر فيه مجموعة من الأشخاص ـ أظن أن من المفترض أن يكونوا مهندسي تصميم ـ جالسين جانباً، وآخذين في التحدّث عن كل الجهود التي بُذلت لإنتاج نوع معين من السيارات، وفي سياق الحديث قال أحدهم: «نعم، إن المرء يساوي ما يسوق». ويومئ كل بقية الأشخاص برؤوسهم بالموافقة. ومن الواضح لنا أن الرسالة التي يحملها هذا الإعلان هي أنه ما لم تتمتع بقيادة إحدى سيارات هذه الشركة، فإن الناس، على الأغلب سيتحدثون عنك من خلف ظهرك، ضاحكين ومُشيرين إليك، وضاربين بأيديهم على ظهور بعصهم، لأنهم يشعرون بالتفوق عليك.

كل هذا هراء! فأنت لاتساوي ما تسوق، ولا تساوي ما ترتدي من ثياب،

ولا تساوي درجة طلاوة القماش الذي تستخدمه، أو أي هراء آخر مماثل. أتذكّر إعلاناً تجارياً قديماً كنت دائماً أُصاب منه بردّة فعل معاكسة للغاية المرجوة، حيث تأمل امرأة صبية رائعة الجمال، رغم ضآلة أملها في استمالة زميلها الجديد في المكتب، ونتوقع نحن بالطبع، فوراً ودون أي تردّد، أنها ستتمكّن من لفت انتباهه، هذا إذا كان الرجل فيه دم ويتنفس، فهي تتمتع بابتسامة لاتضاهى في جمالها، ووجه تام التناسق، وشعر حريري ناعم. لكن عندما تتقدم الصبية صوبه، وتشرف بقامتها الممشوقة على مكتبه لتضع عليه بعض الأوراق، ويأخذ الرجل بالنظر إليها باستلطاف ويتأكد أمامنا أن الأجواءَ أجواءٌ غرامية، تُخلي ابتسامته مكانها. وعلى نحوٍ مفاجئ تماماً - لتكشيرة عابسة. والسبب! ما هو السبب؟ إن لدى هذه المخلوقة الفاتنة - كخ خ خ! - قشرة في الرأس!. نعم قشرة في الرأس، وليس ثمّة أي شك في ذلك، ولا يوجد أي رجل ذي عقل سليم يرغب بأن يُشاهد مع امرأة رائعة الجمال حقاً، لكن لديها قشرة في الرأس. وهل يمكنك تصوّر هذا الرجل وتلك المرأة في أحد اللقاءات الغرامية؟، حيث يحدث أن يدخلا مطعماً فاخراً، وتتوجه أعين جميع الحضور صوبهم، ويبدأ فوراً حديثٌ هامسٌ بين الحاضرين، قائلين لبعضهم عبارات مثل:

«ماذا يرمي هذا الرجل أن يفعل بهذه المرأة؟. أنا أقصد، حسبُك أن تنظر إلى كل قشرة الرأس تلك!».

إن ذلك هَزَلي جداً ومضحك، نعم، لكن على الرغم من أن ملايين البشر يمكن أن يضحكوا من سخف هذا الإعلان التجاري، إلّا أنهم سيصدقون في أعماقهم الداخلية الرسالة التي تعزّزها مجريات الإعلان. ونحن جميعاً قابلون أثر مشاعرياً بأن جدارتنا وقيمتنا الذاتية تتناسب طرداً مع السلع التي ستخدمها. لكن الإبن البكر، وهو من تسيطر عليه رغبة عارمة بأن يكون الأفضل في أي أمرٍ يأتيه، يقع أكثر من أي شخص آخر ضحيةً لمثل هكذا وعظ. وهناك الكثير من الإعلانات التجارية الأخرى، والتي تنقل هذه الرسالة الخبيثة، وبطريقة أكثر لطافةً وأكثر قدرةً على الإقناع بكثير وهكذا نواصل نحن مجرى حياتنا وكلنا ثقة أن مضمون هذه الرسالة صحيح.

وأتذكر أنني قرأت قبل عدة سنوات عن مطعم في فلوريدا، كان قد توقّف عن فتح أبوابه لأن أسعاره كانت منخفضة أكثر من اللازم، نعم إن ما أقوله صحيح، كانت منخفضة أكثر من اللازم. ولا أعرف بالضبط الرقم الذي كانت عليه الأسعار، لكنها تقارب 1.99 دولار مقابل وجبة عشاء كاملة. ونُشر في الجريدة تعليقٌ لمالك المطعم، قال فيه، إن كل هدفه كان منح الناس فرصة للتنفس، وبأنه استطاع فعلاً ترتيب الأمر على أساس تقديم عشاء نوعي مقابل سعر منخفض، وفي الوقت نفسه تحقيق ربح كافٍ للاستمرار في فتح مطعمه، لكن كما يبدو لا أحد يرغب بتناول طعامه هناك، تفادياً لتشكّل تصوّر عن أنه رخيص!

وثمة وجهٌ آخر للمسألة، وهو أننا تعلّمنا عبر إعلانات الدعاية أن الأكثر غلاء هو الأفضل، «إنه يكلّف أكثر بالتأكيد، لكنني جديرٌ به»، مع أنه ليس من الضروري أن يكون الأمر كذلك.

والآن، دعوني أوضّح موقفي، بأنني لست ضد الدعاية التجارية، باستثناء الدعاية التي تلعب على مخاوف البشر، أو التي تدفعهم إلى حالة انعدام الشعور بالأمان، أو التي تعزّز القناعة لديهم بأنهم لايستحقون أي قيمة إن لم يكونوا كاملين. توجد قناعة أكيدة لدى الكثير منا، بأننا لانستحق قيمةً ما، إلّا عندما نشدّ أنظار الآخرين إلينا، أو عندما نستطيع السيطرة على الوضع المحيط بنا، أو عندما نستطيع النظر باستعلاء إلى الآخرين لأن ما نستخدمه من سلع هو أكثر غلاءً أو أكثر كفاءةً. والحقيقة أن المرء غير مضطرٍ لفعل أي أمرٍ خاص، كأن يشتري سلعة خاصة أو يتصرف بطريقة معيّنة، ليستحق قيمته كإنسان، فهو يمتلك هذه القيمة لأنه هو كما هو، كائن بشري مخلوق على صورة الله!. وهذا هو الشيء الرئيس الذي أنتم في حاجة لمعرفته عن أنفسكم، فالله خلقكم، وهو يحبكم، لكن كما يقول الملصق القديم: «الله لايخلق أشياء لا فضلات لها».

هل تُردّد بينك وبين نفسك بأنك لاتفعل أبداً أي شيء صحيح، أو أن لاشيء أبداً تمّ معك كما ينبغي؟ وبأن الناس الآخرين أفضل منك في كل المجالات على الإطلاق؟، فإذا كان الأمر كذلك، فلقد آن الأوان، لأن تتوقف عن

ممارسة الكذب مع نفسك، نعم ذلك ما هو عليه هذا الكلام، إنه أكاذيب. وعندما تردّد بينك وبين نفسك أكاذيباً كهذه، فأنت إذن تهمل اعتبارك الذاتي لنفسك، وتكبح إمكانياتك، بل ربّما تجسّد في حياتك واقعياً ما تتقوّله هذه الأكاذيب.

وعلى سبيل المثال، هل بذلتَ في يومٍ من الأيام، جهوداً حثيثة لتكيّف طباعك بما يتلاءم مع عادات فئة معينة من البشر، لأنك تعتقد أن ذلك سيحسّن من صورتك في مخيّلتهم، مع العلم أنك في جوّانيّتك العميقة لاتهتم مطلقاً بهذه الفئة البشرية؟ هل تظاهرت يوماً بالسرور والسعادة، لظنّك أن هذا ما يريده الناس منك، وحتى عندما تحاصرك في الواقع رغبة في البكاء؟ نعم، نحن جميعاً أتينا ذلك النوع من التصرفات في هذه اللحظة أو تلك، لكنْ هناك عدد من الناس ممّن يعيشون طوال أعمارهم على هذا النحو، غير متيحين لأنفسهم الاقتصار ببساطة على أن يكونوا ما يريدون أن يكونوا عليه، لأنهم منشغلون عن ذلك جداً بصياغة شخصياتهم بما ينسجم مع ما يريده كل الناس سوى أنفسهم.

ولو سُئِل ابنٌ بكر عمّا يرغب أن يحقّقه في حياته، فسيجيب فوراً في عبارات توحي بثقة شديدة في النفس. لكن لو سُئل لماذا اختار تلك الخيارات، فسيردّ على نحو غير متوقع، بعبارات لاتتضمن الدرجة نفسها من الثقة بالنفس، وربّما يكون الجواب أن والده يريده أن يصبح محامياً، أو أن والدته كانت تعبّر باستمرار عن رغبتها بأن يصبح طبيباً. إن الإبن البكر الذي يتصرّف بحياته كما يريد، ويختار سبيله الخاص في الحياة، ويتخذ قراراته الشخصية من ذاته، هو نسبياً شخصٌ نادر الوجود.

بل إن المسألة قد تصل إلى الحد الذي يكون الوالدان قد غابا عن حياته منذ أمد طويل، كأن يكونا قد فارقا الحياة منذ عشرين عاماً مثلاً أو ثلاثين عاماً، لكن مع ذلك يظل ذلك الإبن البكر النبيل والوفي يكرّس حياته في سبيلهما، وذلك عبر مجاراة أحلامهما فيه. وتلك هي الشهامة والوفاء في أسمى معانيها، لكنه وفاء محزن على أي حال، وخصوصاً إذا كان ما يحلم به والداه حول مستقبله لاينسجم أبداً مع ما يحلم به لنفسه. ويشتمل تكوين نظرة واقعية عن نفسك

اكتشاف ومعرفة ما أنت عليه حقاً، وأن تجد المهارات وجوانب القوة التي منحك الله إيّاها، لا المهارات وجوانب القوة التي يريد منك الآخرون أن تحوزها.

ولتعرف مهاراتك وجوانب القوة عندك، خذ قلماً وورقة، وأجرد مكنونات نفسك، عبر الإجابة على الأسئلة التالية:

1 ـ ما الأمور التي أستمتع بإتيانها حقاً؟

2 ـ متى يُطري عليّ ويمدحني الآخرون؟

3 ـ ما هي المواد التي حقّقت فيها نتائج جيدة في المدرسة؟

4 ـ ما هو المتيسّر لي؟

5 ـ ما هو المتعسّر علي؟

6 ـ لو قُيّض لي تغيير مجرى حياتي، فما الذي كنت سأقدم عليه، وعلى نحوٍ مغاير لما أنا عليه الآن؟

اسأل نفسك أية أسئلة مشابهة أخرى يمكن أن تخطر على بالك، وابذل مابوسعك لتكون صادقاً وصريحاً مع نفسك، وتأكّد من أنك، إذا أجريت ذلك، ستعلم بعض الجوانب عن نفسك كنت تجهلها. وهذا يرتّب عليك لاحقاً رسم خطواتك المقبلة بما يتوافق مع إجاباتك.

ثم تعلّم أن تتحدّث جهاراً بما يعبّر عن نفسك فعلاً، وبما يخطر في ذهنك، لكن ليس بطريقة فجّة وصريحة جارحة، على طريقة: «لايهمّني ما يفكّر به الآخرون»، لكن بأقصى قدر ممكن من الهدوء والصرامة معاً.

وطبعاً لست الآن بصدد الحديث عن أزمة منتصف العمر أو حالة من حالاتها، وهي ما يقع فيها عدد كبير من الأبناء البكر، فسأتحدث تفصيلياً عنها في الفصل القادم، لكن أقول الآن باختصار، إن ما يجعل الأبناء البكر عرضةً للانقياد والاستسلام لـ «نزوات» مفاجئة عند ولوجهم مرحلة الكهولة، هو واقع أنهم أمضوا سنواتٍ طويلة من أعمارهم، متخذّين مسارات تتّفق مع ما يريده أي شخص آخر غيرهم، إلى أن يصلوا إلى سن الأربعين أو الخامسة والأربعين، فيعنّ على بالهم فجأةً: «هيي ي ي، أنا لم آتِ أبداً على أمر يتّفق مع إرادتي الشخصية»، وهكذا يُتاح لك أن ترى طبيب أسنان كهلٍ، يغلق عيادته الناجحة

ويفرّ إلى (ويومنغ) مقرّراً أن يصبح راعي بقر. وقد يعود عليه ذلك بالغمّ والأسى، إلّا أنه مجرّد تعبير عن تمرّد مفتوح على كل الاحتمالات، ووسيلة ليظهر فيها أنه يتمرّد ضد المسار الذي أخذ منه حياته، وليس لوجود رغبة أصيلة لديه لأن يصبح راعي بقر، بل إنه يريد أن يبرهن أنه على استعداد لممارسة أشقّ خيار وحشي خطر على باله.

وبالطبع، ليس هذا هو نوع السلوك الذي أدعوك إليه، بل إن ما أدعوك إليه هو أن تتعلّم أن تكون صريحاً وصادقاً مع نفسك في جميع المجالات، سواءٌ عظيمة الشأن أم قليلته، وفي كل شؤونك اليومية. وأنَّ مواصلة الانزواء وراء الأقنعة، والتظاهر بمشاعر غير التي تضمرها حقاً، إنما هو دليل على أنك عازمٌ على مواصلة الاستسلام للشعور بالنبذ.

ورويتُ في كتابي «مجاراة مقاييس السلوك الرفيعة» قصة تلك المرأة التي تُدعى جوانيتا والمجروحة المشاعر لأن زملاءها في العمل تركوا أكثر من مرة عيد ميلادها يمر ويمضي دون إهدائها شيئاً، حتى ولو مجردَّ بطاقة تهنئة، في حين تُقابَل أعياد ميلاد كل النسوة الأخريات في مكتبها بباقات من الزهور، وعدّة أصناف من أطايب الطعام، وحفلات يشارك بها الجميع. وأحسّت جوانيتا بأنها مبخوسة القيمة وأن الآخرين يعاملونها بجفاء، وغاب عن ذهنها نهائياً ما كانت تردّده باستمرار أمام زملائها من أنها لاتحتفل بأعياد ميلادها، وأنها لاترغب أبداً أن يأتين بأي أمر يمت بصلة لذلك. ولقد بدا عليها في الواقع، في الفترة الأولى لاستلامها العمل في هذا المكتب مظاهر المعارضة الشديدة للاحتفال بعيد ميلادها إلى درجة أن الآخرين ظنّوا أنهم يؤدّون خدمةً لها، إذا تركوا هذه المناسبة تمضي دون إعارة أي التفاتة لها. وكيف لهم أن يعرفوا أنه كان يُفترض فيهم أن لايأخذوا على محمل الجد كل احتجاجاتها. فلقد كانت تظن أنه من غير اللائق أن يبدو عليها أنها تريد أن تكون مركز الاهتمام، في حين كانت في الواقع في حاجة ماسّة لأن تكون محطّ اهتمامهم ورعايتهم.

ويقترح الدكتور ناثانييل براندن في كتابه «كيف ترفع مستوى اعتبارك الذاتي لنفسك» طريق لتعلّم الصرامة والصدق مع النفس عبر استخدام تقنية «تتمة الجملة»[10]، ويذكر على سبيل المثال إتمام الجملة التالية:

«المرات التي أقل ما أحب نفسي فيها هي عندما....»، أضف كل ما يمكن أن يرد إلى ذهنك تتمة لهذه الجملة، شرط أن تكون صريحاً وصادقاً مع نفسك، ولاتبالي بما يمكن أن تسبّبه من جرح لمشاعرك! ثم أقلب الجملة عكسياً إلى: «المرات التي أكثر ما أحب نفسي فيها هي عندما....»، ومرةً أخرى، أكتب قائمة بكل ما يمكن أن يرد إلى ذهنك، ومن ثم أحرص جاداً على أن تنحو في سلوكك بما يجعلك تحب نفسك أكثر. ولست مضطراً أبداً لأن تساير رغبات وتوقعات الآخرين فيك، بل يتعيّن عليك أن تكون أنت، وفقط أنت، وكما أنت عليه حقاً!

تعلّم أن تعيش في عالم الواقع

بالقدر نفسه تماماً الذي يجب عليك فيه تكوين نظرة واقعية عن نفسك، يجب عليك أيضاً تكوين نظرة صائبة ودقيقة عن العالم المحيط بك. لكن قبل أن أسترسل في حديثي عن هذا الأمر، اسمحوا لي بالإشارة إلى أنه لايوجد أي ضير على الإطلاق في استرسال المرء في عملية تخييل وهمي وأحلام يقظة، ما دامت لاتتحكّم في مسار حياته، بل إن عملية التخييل السويّة تعود بالنفع على المرء، وإن الإشكالات المنغّصة لاتعترض حياة بعض الناس إلّا لأنهم لايعرفون الحد الذي يتوقف عنده عالم الأوهام والخيال، ليبدأ عالم الواقع.

وهناك أكثر من عالم «غير واقعي» يهرب إليه الأبناء البكر، ولديّ رغبة في التحدث قليلاً عن كل واحد من هذه العوالم على حدة:

1 ـ عالم المقارنة: ويدأب الإبن البكر في هذا العالم على مقارنة نفسَه بالآخرين، وبمن هم دائماً أكثر قوةً، وأكثر جمالاً وأناقة، وأكثر نجاحاً،... وهلمّ جرا.

2 ـ عالم الماضي: ويُعتبر هذا العالم أحد الأمكنة التي يطيب دائماً للإبن البكر العيش فيها، وخصوصاً إذا كان ينظر إليه من خلال تلك العدسات ذات الألوان الوردية والرائجة دوماً!

3 ـ عالم أنا ـ لن ـ أختار، لا ـ تسألـ ـني: وهذا أحد الأمكنة الممتعة، حيث يرفض الناس أحد الخيارات التي ربما تعود عليهم بالفائدة.

4 ـ عالم أنا ـ لن ـ أقابَل ـ بنعم ـ كـ إجابة: وليس هذا مكاناً لطيفاً لارتياده،

وأنت لاتريد بالتأكيد الإقامة فيه!. إنه عالم الناس الذين لايفتأون عن دفع أنفسهم صوب الفشل.

ودعونا الآن نقوم بجولة استكشافية سريعة لهذه العوالم.

1 ـ عالم المقارنة

عندما كنت في مرحلة الدراسة الثانوية، كان كل الفتية تقريباً يرغبون بأن يصيروا مثل إلفيس بريسلي، في حين كان حلم الفتيات ـ سواءٌ أقريّن بذلك أم لم يُقْرِرْنَ ـ بأن يكنّ مارلين مونرو، والحقيقة المؤسية لكن التي تجعل الأمر أكثر تشويقاً أن كلا هذين الشخصين كانا قد فارقا الحياة قبل فترة زمنية طويلة نسبياً، ومات كلاهما في لحظة كان المفروض أن تكون لحظة الوصول إلى القمة في مسارهما الحياتي بعد حياةٍ حافلة بجميع المعاني ـ الشهرة، والثروة، ولُقِّبا معبودي الجماهير ـ لكن لم يكن هذا كافياً ليجعلهما سعيدين.

ولن أنسى أبداً ما جرى لي في ذلك اليوم الصيفي من عام 1977 ، بعيد سماعي من راديو السيارة نبأ وفاة إلفيس بريسلي، فلقد كانت صدمتي كبيرة إلى الدرجة التي اضطررت فيها لأن أصفّ سيارتي إلى جانب الطريق. ولكي تتفهموا الأمر جيداً الآن، عليكم أن تعرفوا أنني أحد الأشخاص المفتونين بموسيقى الروك أندرول سنوات الخمسينات والستينات، ومازلت أحتفظ في غرفة نومي بآلة تسجيل من الطراز القديم، مجهزةٍ دائماً بأشرطة تسجيل لعدد من أروع المغنّين، مثل تشوك بيري، فاتس دومينو، وبالطبع إلفيس. وأنا من الأشخاص الذين يحبون أن يبدأوا نهارهم باكراً، وعندما أكون في البيت، أحب أن أستقبل نهاري مباشرةً تزجية فترة ممتعة من الوقت مع الروك أندرول! (في حين أن زوجتي ساند، والتي لايمكن اعتبارها أبداً شخصاً صباحياً، لاتفهم السبب الذي يدفع أيّاً كان لأن يرغب باستقبال نهاره بـ «الحلوة الصغيرة ذات الستة عشر ربيعاً» أو «لاتكوني قاسية»، لكن كان ذلك أحد الأمور التي تعلمت زوجتي المولودة بكراً وعلى مدى سنواتنا سويةً، كيفية التعامل معها على نحوٍ طبيعي!».

ويمكنك أن تدرك الآن حالتي لحظة سماعي أن إلفيس قد مات، فلقد كان

الأمر كما لو أن شطراً عظيماً من طفولتي ويفاعتي قد مات أيضاً. الملك المتوّج للروك أندرول ميّت؟ لماذا؟ كيف؟ أمن الممكن أن ذلك صحيح؟

وقرأت لاحقاً عن الحالة التي كان عليها إلفيس عندما مات، فلقد تضخّم جسده في الفترة الأخيرة لحياته ليصبح ثقيلاً جداً وبوزن يعادل 258 رطل إنكليزي، إلى درجة أن الأمر استدعى عدة رجال لحمل جثّته إلى خارج قصره الفخم غريس لاند. وكان قد أمضى السنوات القليلة التي سبقت موته في حالة عزلة عن العالم الخارجي، وتنسّك حقيقي عن ملايين المعجبين. وحدث أن عجز عن تذكّر كلمات الأغنيات نفسها التي جعلته ثرياً، وذلك في أحد تلك الجولات الغنائية الأخيرة له، وكانت تلك الفترة ككل مؤشراً حقيقياً على أنه يترنّح في (منطقة الأفول) الرهيبة للوجود، في الوقت الذي كان من المفترض أن يعيش حياةً تأخذ معناها الحقيقي بمنزلتها حياة حتى الحد الأقصى كيف حدث أن أُعجب عشرات الملايين منا بإلفيس بريسلي؟ كيف تمنى الكثير منا أن نصبح مثله؟ والآن، لو نظرنا إلى الخلف كم واحد منّا يرغب ومن موقع الأفضلية هذا استبدال حياته بحياة إلفيس؟ أتجرأ وأقول إن العدد ليس كبيراً جداً، صحيح أن إلفيس بريسلي عاش حياة حافلة بجميع المسرّات، لكن (جميع) هذه ليست كافية.

قد لا تكون ممّن يقارنون أنفسهم بإلفيس بريسلي أو مايكل جاكسون، أو لستِ ممّن يتمنَّيْن أن يكنّ كاثلين تيرنر أو ميريل ستريب، بل إن الأمر لايتعدّى بالنسبة لكَ أو لكِ مقارنة متواضعة برجل أو امرأة ممّن يقطنان في الجهة المقابلة لمكان إقامتكما. يا الله!، كيف أمكن لتلك المرأة أن تحرز كل هذه المسرّات دفعة واحدة، أربعة أطفال رائعي الجمال، وزوج ناجح، يُبدي تصرفات تدل على أنه مغرم بها حتى العبادة!، وهذه الفساتين الجميلة التي ترتدي، وكل تلك المستلزمات اليومية التي تجريها لإبقاء قوامها أهيفاً ورشيقاً. ومع كل ذلك تجد لديها وقتاً تصرفه في نشاطات الـ PTA، وفي المشاركة في الغناء في جوقة الأناشيد في الكنيسة.. فماذا يحول دون أن تكوني مثلها في جل هذه الجوانب؟

ثم هنالك ذلك الشخص الساكن في البيت المجاور لبيتك، وهو نائب

رئيس مجلس إدارة أحد البنوك، وسيارته من آخر موديل لـ BMW ، وليس ذلك فقط، بل إنه يُحرز سنوياً بطولة دورة التنس المحليّة...آه!، لو أتيح للمرء أن يكون مثله!

لكن أنتِ لاترين تلك المرأة القاطنة مقابلك عندما تبكي في فراشها في أواخر الليالي، لأن الكثير من آمالها لم يتحقق، وتشعر أنها وقعت في شرك زواج لاأثر للحب فيه.

وأنتَ أيضا لاترى ذلك الرجل الساكنْ في جوارك عندما يسفّ حبوب الفاليوم، أو عندما يكرع كؤوس الجنّ والشراب ليساعده في التخفيف من وطأة همومه بعد يوم آخر من أعباء وهموم العمل المضنية والتي ترهق فؤاده.

ولايتوانى الإبن البكر عن بذل جهودٍ متواصلةٍ لتحسين وضعه، وما أن يصل إلى أحد المستويات في تطوّره حتى يضع نصب عينيه سويةً أخرى، ونادراً ما يُتاح له التوقّف عن الكفاح والعمل لتذوّق حلاوة النجاح، لأن هناك شخصاً ـ دائماً وقُدُماً ـ أكثر نجاحاً منه يرغب في اللحاق به. فلن يقدّم المرء لنفسه إذن أي خدمة عند مقارنة نفسه بالآخرين، فالاحتمال كبيرٌ بوجود ملايين من البشر ممّن يتفوقون عليه في أكثر من مجال، قد يكونون أكثر غنى، أو أكثر أناقة ووسامةً، أو أكثر نجاحاً؛ أو أكثر ذكاءً. في حين يوجد على الضفة الأخرى ملايين أخرى من البشر ممّن ليس بوسعهم حتى الدخول في منافسة معه في هذه الميادين. والمهم بالنسبة للمرء هو العمل على استغلال قدراته للحد الأقصى، واستثمار المهارات التي وهبه إيّاها الله وعدم تنقيل فكره هنا وهناك لإجراء مقارنات بينه وبين الآخرين.

ولقد ذكرت سابقاً أن من الخطأ اعتبار الحياة كلقاء رياضي أو سباقٍ في الفروسية. فلا ضير من أن يستغرق المرء بقدرٍ ضئيل من أحلام اليقظة، متخيّلاً نفسه كـ مايكل دوغلاس أو جيسكا لانج، لكن الضرر كل الضرر في مقارنة حياته بالحياة التي يظن أنهما يعيشانها، بل من الأسلم له بكثير عيش الحياة التي وهبها الله له.

وإليكم حادثة جرت معي أقنعتني أن النجاح الزائد عن الحد ليس أمراً

إيجابياً دائماً، فلقد كنت في نيويورك لإجراء لقاء تلفزيوني في (البرنامج الصباحي)، من قبل المذيعين ريجيس فيليبين وكاتي لي جيفورد، وكان سيجري في البرنامج نفسه أيضاً لقاءان آخران مع كلٍ من دونالد أوكونور، وممثلة تلفزيونية مشهورة، ارتأيت أن أبقي اسمها طيّ الكتمان، لأسباب وجيهة لاتُخفى عليكم. وفي الفترة القصيرة التي سبقت الإعلان عن بداية البرنامج، أُتيح لي إجراء حديث متبادل مع أوكونور، ونحن جالسان في غرفة الانتظار. ويا لهذه الشخصية الراقية المسرّة للقلب!، لقد كدت لا أصدق أني أمام ذلك العملاق الأسطوري في البرامج الاستعراضية، وهو في هذه الهيئة الشخصية المترهّبة التي بدا عليها في جلستنا معاً، وتبادلنا أطراف الحديث، وتناولنا القهوة في فناجين عادية. أمّا بالنسبة للممثلة، فلقد أظهرت عزوفاً عن التعاطي معنا بأي أمرٍ، وطالبت عند قدومها بتأمين غرفة تبديل ملابس خاصة بها ـ فكان لها ذلك ـ وكانت طوال تلك الفترة مُحاطةً بكوكبة مرافقة من زلمها، ولو لم يُتَح لي التبصّر أكثر في الأمر، لكنت قد شككت بأننا في حضرة صاحبة الجلالة!

واستخلصت من هذا الحادث أمرين محدّدين، لاجدال في صحتهما:

1 ـ بوسع هذا العالم استيعاب عدد كبير جداً من البشر من طراز دونالد أوكونور.

2 ـ كان من الخير أكثر لهذه الممثلة، لو كان لها قدرٌ أقل من النجاح.

نعم، كنت أظن دائماً أن الحياة التي عاشها إلفيس بريسلي كانت بالتأكيد بمنزلة حلم جميل، لكن تبيّن لي لاحقاً أنها كانت حلماً، لكن حلماً كابوسياً بدون أدنى شك.

2 ـ عالم الماضي

من الخطورة العيش دائماً مع ذكريات الماضي، وذلك لسببين اثنين:

الأول: أن من الممكن أن يكون الماضي حافلاً بالذكريات البالغة الظرافة إلى الحد الذي يحول دون رؤية الواقع الراهن.

الثاني: ومن الممكن أن يكون حافلاً بالذكريات البالغة التعاسة إلى الحد

الذي يحول بين المرء وبين الاندفاع قدماً على طريق النجاح في حياته الراهنة.

لكن هل شهدت يوماً حادث سير؟ لقد جرى هذا معي مرة، وتبيّن لي أن ما يقولونه حول هذا الأمر صحيح، فإذا تحدَّث أربعة أشخاص عن حادثٍ واحد كانوا قد رأَوْه سويةً، فإن رواياتهم عن الحادث ستكون مختلفة عن بعضها كلّياً، وذلك لأن قدرة الناس على التصوّر والإدراك متباينة، فهم يظنون أنهم رأوا أشياء؛ لكنها لم تحدث في الواقع، ويُغفلون حدوث أشياء كانت قد حدثت بالفعل.

وثمة صديق لي يعلّم مادة الصحافة في إحدى الجامعات، كان يجري تجربة لطلابه لتعليمهم ملاحظة ما يجري أمامهم، فيطلب من أحد أصدقائه بين الفينة والأخرى بدخول قاعة الصف وإيقاع الفوضى فيها بذريعة أو بأخرى، ثم حالما يغادر هذا (المتطفّل الداخل عنوةً) قاعة الصف، ويُعاد فرض النظام، يطلب أستاذ الجامعة من طلابه أن يُخرجوا قلماً وورقة، ويصفوا ما حدث للتو، وذلك بعرض موجز للحادثة، يتضمن: من كان الرجل، كيف كان يبدو مظهره؟... وهكذا دواليك. ويذكر صديقي أنه كان دائماً يضحك من الإجابات التي يحصل عليها، حيث يعجز بعض الطلّاب عن إلتقاط رأس الخيط في توصيف ما كانت عليه هيئة الرجل، أو ماذا يريد، في حين يتعامل آخرون مع الحادث بطريقة مضخّمة كلياً، حائدة عن الصواب. ويقول صديقي إن عدداً قليلاً من الطلاب فقط يستطيع تقديم توصيف جيد نسبياً لما يحدث.

إذا كان هذا واقع الحال تجاه حدث راهن، فكيف يكون الأمر تجاه حدثٍ أكل الدهر عليه وشرب؟! يمكنني تكثيف الأمر ببساطة في العبارة التالية: أيّاً يكن تصوّرك عن مجريات الماضي، فعلى الأغلب أنه غير دقيق في جميع تفاصيله. ويتّجه بعض الناس بأبصارهم إلى الوراء، معتقدين أن الأيام السالفة كانت أجمل، وأن ما يحدث في الواقع الراهن أسوأ ممّا كان يحدث في الماضي، أيّاً يكن الأمر المقارَن، سواءٌ كان في موضوع الموسيقى أم السينما أم الكتب أم نظام الحكم، أو الموضة، فهو حُكماً ليس بالجودة التي كان عليها في العادة. ومن الواضح أن اتّخاذ هذه الصورة المحرّفة عن الماضي، والتي تجعل الحياة الفائتة أفضل بكثير ممّا هي عليه اليوم، مسألة غير صحية. فليس ثمّة أي خطأ يُذكر في ما يمكن

تسميته الحنين إلى الماضي. لقد ذكرت آنفاً أن لديّ شريط تسجيل يضم تسجيلات موسيقية من الخمسينات والستينات وأنا أحب موسيقى تلك الحقبة. لكنني أتذكّر أيضاً مسائل أخرى جرت في تلك الأيام، مثل اليوم الذي انطلق فيه القمر الصناعي الروسي Sputnik، والمكارثية والتمييز العنصري، فأنا أعي أن لكل حقبة تاريخية مظاهر إيجابية ومظاهر سلبية وهذا هو واقع حال كل حقبة تاريخية في حياة المرء الشخصية.

والآن، يجدر بنا القول إن هناك بدون أي شك بعض الأبناء البكر الاستكماليين المثبّطي الهمة ممّن يجترّون دائماً ذكريات الماضي، لأنهم يُضفون على ذكرياتهم في تلك الأيام الخوالي حلّة رائعةٍ ولا في الأحلام». لكن يميل من على هذه الشاكلة من البشر، على الأرجح إلى إتاحة المجال للماضي بأن يعيقهم راهناً، لأنهم لابد تعثّروا وفشلوا في مسألة معيّنة أو أخرى في الزمن السالف، ولايريدون حدوث هذا مجدّداً معهم.

«من؟ أنا أكتب هذا التقرير؟. لا، اسمع، أنا آسف، لقد حاولت كتابة تقرير سابقاً، وكان ذلك في عام 1984 ، ولم أفلح في ذلك أبداً، وأنا على يقين أنني سأخفق الآن».

«ماذا؟ أتعلّم برمجة الكومبيوتر؟ هيي، لقد جرّبت ذلك مرّة، وذلك منذ عشرة سنوات، ولم أستطع فهم فكرة الأمر، وأنا عاجز عن ذلك الآن».

ويصبح الإخفاق على ضوء ذلك عكّازاً، شيء يستند عليه المرء لكي لايجد نفسه مجبراً على تحمّل أي مخاطر راهنة، فهل يمكنك بعد ذلك ترك حياتك تمضي على هذا النحو، بأن تعيش مع الماضي وتسمح له بأن يعيقك راهناً؟

لابد أنك سمعت بالقول، بأنك في حال كنت تتعلّم ركوب الخيل، ووقعت عن الحصان أرضاً، فإن أفضل ما يمكنك عمله هو أن تمتطي ظهر الحصان ثانيةً. وهذا صحيح بدون أي شك، فيتعيّن على المرء التعلّم من أخطائه، وإفساح المجال لها لتكون متكأً للارتقاء عليها صعداً على درب الحياة.

أنت لايمكنك إذن نسيان كل ما يمتّ بصلة إلى الماضي، لأنك في هذه

الحالة سترتكب على الأرجح أخطاءك السابقة نفسها. لكن ليس في صالحك أيضاً أن تعيش في الماضي، وإتاحة المجال له ليحول بينك وبين الاستمتاع في حياتك الراهنة، أو يعيقك عن المضي قدماً صوب مستقبل أفضل باطّراد.

3 ـ عالم ـ أنا ـ لن ـ أختار ـ لا ـ تسألني

ذكرت آنفاً أن الإبن البكر الاستكمالي المثبّط الهمّة، يجد غالباً ضيقاً من اتخاذ قراراته الشخصية الخاصة به بنفسه، ويعود ذلك لكونه اعتاد على أن ينحو في حياته على الدوام كما يرغب الأشخاص الآخرون.

فإذا رغبت في رؤية شخص من هذا الصنف وهو بحالة الارتباك، فما عليك إلّا أن تأخذه إلى مطعم يقدّم قائمة طعام تشمل عدة صفحات طولاً، أو خذه إلى إحدى صالات العرض السينمائي المتعدّدة العروض، ثم اطلب منه أن يقرّر الفلم الذي يرغب بمشاهدته.

«آه، لا أعرف. ماذا ترغب أن تشاهد أنت؟».

«ليست مشكلة بالنسبة لي، أيّاً يكن. قرّر أنت».

«لأعرف أي فلم نشاهد، أي فيلم يبدو جيداً لك؟».

وبالتأكيد ستكون ليلتك ليلةً عويصة إذا كنت تتعامل هنا مع شخص مُرْضي حقيقي بكل معنى الكلمة، أي شخص يسعى لإرضاء الآخرين في أي أمر يصادفه على الإطلاق، فستبقى خارج الصالة واقفاً طوال الليلة، ولاعباً لعبة «أنت تقرّر» «لا، أنت تقرّر».

إني أدرك أننا نعيش في عالم لا كمال فيه، فالشيطان يفسد الموجودات، والعالم ليس كما قصده الله أن يكون، وذلك يعني أن من الوارد في هذا العالم أن يعاني الناس الأبرياء، وأن تعترض طريقهم نائبات معيّنة، دون أي سبب بيّن. ولقد قصدني في عيادتي للاستشارة مئات من البشر ممّن عانَوْا من سوء الطالع أكثر مما هو محتمل. ومناسبة قولي هذا أنني أودّ ألّا تسيئوا فهمي فيما أنا عازم على قوله الآن، وتظنوا أنني لست متعاطفاً مع من أقصدهم بحديثي، فالحقيقة

هي أن الكثير ممّا يصادفنا في الحياة من سوء طالع، إنما هو نتيجة مباشرة لامتناعنا عن اتّخاذ الخيار الذي كان من الممكن أن تكون فيه مصلحتنا.

إفترض أنك تسوق سيارتك على أحد الطرق، وأخذت سيارتك تصدر قرقعة غير مفهومة. فما الذي ستفعله حينئذ؟ بوسعك بالطبع الاقتصار على تشغيل الراديو ورفع صوته، إلى الدرجة التي تصمّ فيها أذنيك عن القرقعة. وبوسعك أيضاً التوجّه إلى أقرب محل تصليح، والطلب من الميكانيكي إلقاء نظرة على محرّكها. ولايُخفى عليكم أن الخيار الثاني هو الخيار المنطقي الوحيد، بيد أن الاستكمالي المثبّط الهمة بينكم سيختار تجاهل المشكلة وإتاحة المجال لها لتتفاقم نحو الأسوأ.

وإليكم حالة بيلي التي تعيش حياة تعيسة لأن زوجها يفرط في تناول المشروبات الكحولية، إلى الدرجة التي يفقد القدرة بعدها على أداء أي عمل، سوى ممارسة عدوانيته عليها. ياللبائسة المسكينة بيلي!، مع أنها كانت تعرف قبل أن تتزوجه أن داڤيد يحب تناول الكحول، بل إنه ضربها مرة أو مرتين قبل أن يتزوّجا، إلا أنها لم تكن تتوقع ولا في الحلم أن زواجها منه سيؤول إلى نهاية كهذه. وكما ترون هنا، أن بيلي في مواجهة خيار كان عليها أن تتخذه، إلا أنها امتنعت عن ذلك. كان يتعيّن عليها رؤية مآلها هذا قبل فترة من حدوثه، فلقد كان داڤيد مسرفاً في تناول الشراب، وعدوانياً تجاهها، ممّا كان يرتّب عليها اتخاذ خيارٍ حاسمٍ بأن تقول له: «الله معك»(*)، إلّا أنها لم تفعل.

ومن مصادفة الأقدار أن بذور أسلوب حياة بيلي مغروسة باكراً فيها، فلقد كان والدها عدوانياً أيضاً قبل أن ينتهي أمره إلى ترك البيت وهجر أسرته عندما كانت بيلي لاتزال في مرحلة الدراسة الابتدائية.

وإليكم أيضاً حالة مارشال الذي لم يكف عن التعبير عن دهشته واستغرابه، وهو ينشج بالبكاء متكوّراً على نفسه أمامي، لماذا تركته ثيريسا، وعبر عن استعداده لفعل المستحيل مقابل أن يعرف فقط ماذا تريد منه، مع أن الحقيقة هي أنّها حاولت كثيراً ومنذ سنوات إخباره ماذا تريد، لكنه أعارها الأذن الصمّاء، فلقد كان دائماً مشغولاً عنها، وراغباً عن الحديث معها بحجّة:

«ليس الوقت مناسباً الآن أبداً، سنتحدث عن ذلك لاحقاً، موافقة؟».

إلّا أنه لم يجد أبداً ذلك الوقت المناسب ليتحدث معها، وهكذا عيل صبرها أخيراً، وانفجر سخطها على لامبالاته وامتناعه عن إبداء أي نيّة في التغيير، على هذا النحو. ولقد كان بإمكانه بالتأكيد اتخاذ الخيار الذي كان فيه إنقاذٌ لزواجه من هذا المصير، لكنه امتنع عن ذلك.

وترمينا الحياة باستمرار بحالات شبيهة بذلك، ممّا بإمكان المرء تغييرها لو اتخذ الخيار المناسب، أما إذا امتنع عن اتخاذ هذا الخيار، فليتحمّل وزر عمله حينئذ.

ويذكر لنا ناتانييل براندن عدداً من الطرق تساعدنا على امتلاك القدرة على إيجاد الخيارات المناسبة الصحيحة:

- التفكير، حتى لو كان التفكير بمسألة ما شائكاً.

- بذل كل جهد ممكن لاستبيان الأمور بوضوح، سواءٌ حصل هذا الأمر تلقائياً ودون عثرات، أم لا.

- إعارة الواقع ما يستحق من اعتبار، حتى لو كان ذلك مؤلماً، وبما يعاكس رغبة المداورة عن الواقع.

- إبداء إرادة المخاطرة التي تتطلّبها حالة معينة، متغلباً على ما يعتريك من مشاعر خوف.

- التعامل بصدق ونزاهة مع النفس.

- أن تعيش في الحاضر وأن تبقى خيوطك مربوطة به، مؤثراً ذلك على التلّطي والانزواء في عالم الخيال.

- إبداء إرادة رؤية أخطائك وتقويمها، مؤثراً ذلك على الإمعان في الخطأ.

وهكذا، إذا كنت تتصرف كالنعامة، طامراً رأسك في الرمال، فلقد آن الأوان لاتخاذ الخيار الآن، وفوراً الآن، لتغيير ذلك الوضع، ومواجهة القرارات التي تدعوك الحياة لاتخاذها.

4 ـ عالم ـ أنا ـ لن ـ أتلقى ـ نعم ـ كإجابة

يعيش بعض الناس في عالم وهمي من الفشل والنبذ المتوقَّع مسبقاً، وهكذا فهم يلفّقون حبكة سلبية لكل ما هم في صدد عمله، بل إنهم يعبّدون الطريق لأنفسهم للوقوع في الفشل والإخفاق.

ويريد مثلاً ديريك المثبّط الهمة ترتيب موعد مع آسرة لبّه ماري لو، فيقول:

«آه، اعذريني على هذا الاتصال يا ماري لو، أنا أقصد... أعرف أن لديكِ أشغالاً أهم من الحديث معي.. وأنا.. في تقديري أنك مرتبطة مسبقاً بموعد في ليلة السبت، لذلك... طيب، أعرف أنه ليس لديك رغبة بالخروج معي، أليس كذلك؟».

مارأيكم؟ ماذا سترد ماري لو على دعوة كهذه؟ هل ستوافق عليها، وعلى أنه ليس لديها أي موعد أبداً، وعلى افتراض أنها لاتضيّع وقتها معه؟ ولماذا يا ترى يتعيّن عليها الإجابة بنعم، وتعكير نفسها بأمسية من «آه، يا مسكينة! أنا مفاجأ لأنك خرجت مع شخص متبطّل مثلي»؟

كان يلزم ديريك أن يقول: «هيي، ماري لو، هل يا ترى لديك رغبة بالخروج معاً للعشاء، ومن ثم ارتياد السينما ليلة السبت؟» ثم يترك الأمور بعدها تمضي في هذا السياق، وليس ثمّة أي مسوّغ بالنسبة له في اقحام نفسه في كل هذه التهويمات السلبية، فلو ارتأت ماري لو الإجابة بـ لا، فبوسعها ذلك دون أي حث من قبله، بل من المحتمل أن تفاجئه وتجيب: نعم.

وبكلمات أخرى، لاتهيء الوضع لنفسك للتعرّض للنبذ، واحرص دوماً على التمعّن فيما تتفوّه من عبارات، وحاول أن تكفّ عن الكلام حين تسمع نفسك تقول شيئاً سلبياً عن نفسك، أو بالأحرى أعد صياغة العبارة بقالب أكثر إيجابية. ثم أعِر قليلاً من الوقت مساء كل يوم لمراجعة ما حدث معك خلال النهار، ولمعرفة عدد المرات التي مرت فيها ما تريد أن تفعله أو تقوله بوشم سلبي. كن حازماً في دأبك على تقليل عدد المرات التي تصدر فيها من فيك كلمات مثل «أنت لايمكنك، لا تريد، لا ترغب»، فإذا واصلت الحطّ من قدر نفسك، بشكل واعٍ أو غير واعٍ، فإن الناس سيتقبّلون حقيقة أنك تستحق هذا الشأن.

فبالمحصلة النهائية، لا أحد يعرفك أفضل ممّا تعرف نفسك وإذا كان لديك رأي وضيع عن نفسك، فما الذي يمنع الآخرين من عدم موافقتك؟

ضَعْ في ذهنك أنك ستظل تسمع الإجابة «لا» من حينٍ إلى آخر إثر تغييرك لسلوكك، لكنك ستتلقّى إجابات بـ «نعم» أكثر بكثير ممّا اعتدت عليه سابقاً.

والتدبير الخامس لتقليل ارتفاع عارضة القفز العالي في حياتك هي:

واجه مخاوفك بجسارة

نحن جميعاً يساورنا الخوف في مسألة معيّنة أو أخرى، وسواء كان المرء نسخة كربونية عن رامبو، أم يظن نفسه أكثر خشونة من كلينت إيستوود، فثمّة مسائل، من كل بد، تجعل نبضات قلبك تخفق بعنف، وتجعل شعر نقرتك ينتصب.

فهل أعدُّ الثعابين والعقارب، والحشرات من كل جنس وصنف، وركوب الطائرة، والتحدّث أمام جمهور في مكان عام وبوسعي مواصلة العدّ لأسوِّد ربّما خمسين صفحة مسَلسلاً قائمة طويلة بما يمكن أن يسبّب الفزع للناس، فربما كنت أنت تخشى العتمة، بينما يساور الآخر حالة من الرعب من فكرة التحدث أمام جمهرة من البشر. وربما كنت تمضي ساعات ممضة من الغمّ الشديد وَجِلاً من حالة التهديد النووي، في حين تستحوذ على شخص آخر حالة قلق دائم من احتمالية انهيار مفاجئ في سوق الأوراق المالية. إن مخاوف الناس متنوّعة لكنها جميعاً حقيقية.

ويأبى بعض الناس الاعتراف بأنهم يخافون، إلّا أن الخوف حاضر عندهم مع ذلك، ولن يعود إنكارهم لذلك بالخير عليهم، والإنسان لا يتغلب على مشاعر خوفه إلّا إذا واجهها بجرأة، وبمعنى آخر، إذا تعلّم الإقرار بوجودها.

وبإمكان المرء أن يبدأ بالتدريج بتحليل مشاعر خوفه، والتيقّن من أن استحواذ مشاعر الخوف عليه في حالة معيّنة لاتعني أن ثمّة أي عيب في بنيته الشخصية.

«يساورني الخوف لأن العتم مُطبق هنا، ولا أستطيع الرؤية، وهذا ما

يجعلني أشعر بعدم الأمان، ثم تلقائياً بالخوف» أو «تعتريني مشاعر خوف من هذا الواجب بإلقاء خطاب أمام كامل من في القاعة، وأنا في الواقع، لست معتاداً على التحدث أمام جمهور، لذلك من الطبيعي والعادي تماماً أن أشعر بالخوف والارتباك».

ثم يتعيّن بعد ذلك القيام بخطوة إضافية، ومساءلة النفس عن أسوأ ما يمكن أن يحدث في حالة معيّنة: (وإلي أتخيّل) «خير إن شاء الله!،(*) أنا متأكّد أنه لايوجد في الواقع أي رجال حرامية أو أشباح معي في هذه الغرفة المظلمة، وشيء لا أدري ما هو، داس على إصبعي وهرسها، أو أن شيئاً خبط رأسي، لكن حتى لو كان هذا حقيقياً، فلن يؤدي إلى موتي». أو «ربما نسيت كلام خطابي، أو تفوهت بكلمات بلهاء ممّا دفع جميع الحضور للضحك علي، لكني أفترض أن ذلك لن يكون نهاية العالم».

وإذا تمكّن المرء من تحليل مشاعر خوفه على هذا النحو، فإنه حينئذ يكون قد قطع الخطوة الأولى باتجاه التغلّب عليها وتجاوزها. «نعم، هذه حيّة، والحيّات تسبّب الخوف لي دائماً. لكن ماذا يمكن لهذه الحيّة أن تفعل معي؟ فهي حَسْب علمي ليست سامة، وأنا متأكد أنها خائفة مني أيضاً بمقدار درجة خوفي منها».... وهكذا وهكذا.

وإني أعي أن ما تحدثت به حتى الآن إنّما يمس بمشاعر الخوف التي من السهل نسبياً التغلّب عليها، لكن المبدأ الأساسي هو نفسه، مهما كانت ماهيّة ما تخاف منه، أو درجة غور هذه المشاعر في أعماقك.

بل من الممكن أن تبدأ بالتعامل باستخفاف مع مخاوفك، كأن تستهل خطابك بإلقاء نكتة عن رؤية نفسك مضطراً لرفع صوتك لتجعل نفسك مسموعاً على نحوٍ يغطّي على صوت اصطكاك ركبتيك مع بعضهما!

تعلّم الإقرار بأنك خائف، ولكن بيّن قدرتك على أن تضحك على ذلك، ثم متابعة ما أنت في صدد القيام به. أما إذا تحدّثَتْ إليك نفسك بأن الشعور بالخوف نقيصة، وأنه يجدر بك ألّا تخاف أبداً، فإنك حينئذ تنصب عارضة

القفز العالي الخاصة بك على ارتفاع عالٍ جداً، فالخوف جزء طبيعي من الكينونة البشرية، لكن حسْبك أن تحرص على عدم السماح له بشلّك أو جعلك تُظنّ بنفسك السوء.

وإذا وجدت أخيراً أن مشاعر الخوف قد هزمتك فعلاً وتهزمك باستمرار وتشل قدراتك، ففي ذلك إعلان إلى أنه آن الأوان لأن تقصد اختصاصياً نفسياً للمعالجة، وسيعود عليك ذلك بالكثير من الخير، وأقلّه التخلص من مرض الرهاب.

تحمّل مسؤولية شؤونك الخاصة بك

ويتحمل المرء مسؤولية أعماله عبر اتجاهين:

1 ـ عبر إدراكه أنه وحده، ووحده فقط، المسؤول عمّا يفعل.

2 ـ عبر إدراكه أنه لايتحمّل وزر ما يقوله أو يفعله أي شخص آخر.

وتعترض الأبناء البكر مشاكل في كلٍ من هذين المجالين:

بادئ ذي بدء أكرّر ما استعرضناه سابقاً من أن الأبناء البكر يميلون لأن يعيشوا طوال أعمارهم بالمناحي التي تصبّ في خدمة سعادة الآخرين. فإذا أراد «البابا»(*) منه الدراسة في مدرسته النائية نفسها، فهو بالتأكيد لن يرتأي خذلانه. وإذا أرادت «الماما»(*) أن تكون إبنتها ملكة جمال مطلقة، طيّب، من المحبّذ في ابنتها البكر إذن إبقاء أسنانها لمّاعة دائماً، وأن تحوز خبرة ممارسة الابتسام، وأن تواظب باجتهاد على دروس التدريب على الغناء.

مع أن الحقيقة، إذا دفعنا الأمور إلى نهاياتها القصوى، هي أنهما ليسا مسؤولين عمّا تؤول إليه حياتك - **بل أنت وحدك المسؤول** - ومن الحريّ بك أخذ زمام السيطرة والتحكّم في شؤونك. وطبعاً، أنا لاأدفع المسألة إلى الحد الذي أحملك على ركل مؤخرات جميع من حولك طالباً منهم الابتعاد عن التدخّل في مجريات حياتك، فنحن جميعاً نرغب برؤية أقربائنا وأصدقائنا سعداء، لذلك قد نأتي أحياناً أموراً ربّما لانريد حقاً إتيانها، وما ذلك إلّا لإرضائهم وإسعادهم،

لكن ليس ثمّة أي داعٍ يقتضي منك إفساح المجال لأي شخص آخر بالسيطرة عليك ولاشيء يُلزمكَ أيضاً في أن تحصر همّك فقط في إسعاد الآخرين، بل بوسعك بذل طاقتك القصوى لتدلَّ على تعاطفك مع حاجات الآخرين ورغباتهم، لكن لاتنزع من ذهنك حقيقة أن بعض الناس لن يصلوا إلى السعادة مهما فعلت من أجلهم، فهم سيكرّرون دائماً، هل من مزيد عند كل استجابة لهم؟

وكذلك لاشيء يُلزِم الآخرين في أن يحصروا همّهم فقط في إسعادك وشرح صدرك. فبوسعكِ أن تحبي زوجك، لكن لايمكنك الاتكال عليه لجعلكِ سعيدة. وبإمكانك أن تحبي أطفالك، لكن لن تكوني منصفة إذا كنتِ تعتمدين عليهم لجعلك سعيدة. فلا شيء يحمل المرء على أن يُمضي كامل حياته وهو يتلقّى اللوم على كل ما يفعله، وبالمقابل لايمكنه أيضاً أن يمضي كامل حياته، صابّاً اللوم على الآخرين في كل شيء. بل إن ضبط الأمر ضروري هنا!

وعندما ننتقل إلى الحدث عن الشعور بالمسؤولية تجاه ما يفعله أو يقوله الناس الآخرون، فإننا نجد أن الأبناء البكر أساتذة مرموقون في هذا المجال، وربما يعود ذلك لسبب أنهم تعلّموا باكراً في حياتهم أن يلعبوا دور النموذج المثال!. وهم كانوا دائماً خاضعين لمراقبة أولئك الآخرين الذين ينمذجون حياتهم على منوال حياة هؤلاء الأوائل. وهكذا سيعود الخير كل الخير على جورج، إذا تقيّد بصرامة بكل قواعد السلوك المحافظ وفي كل القيم التي يشتمل عليها!

ولنأخذ الآن حالات توضّح لنا مسألة فرز المسؤوليات. فإذا عانى زوجك من يوم سيء في العمل، وعاد إلى البيت معكّر المزاج، فذلك ليس خطأكِ، فبوسعك التعاطف معه، وسؤاله فيما إذا كان يرغب بتدليك ظهره أو أي شيء من هذا القبيل، لكن يجب عليك ألّا تسمحي له بإلقاء اللوم على كاهلك وتحميلك وزر مزاجه المعكّر صفوه!. وإذا اقتحم باب البيت مندفعاً مثل الدب الهائج، وهو يرغي ويزبد عن لاأدري ما يكون، فبإمكانك أن تعبّري له عن أسفك لأنه عانى من يومٍ مكدّر، وأنك لن تبخلي عليه بالمساعدة لتحسين حالته المكدَّرة، لكن لاتفسحي المجال له بتحويلك إلى كبش فداء لأن مبيعاته كانت

ضحلة أو لأن مديره في العمل أنّبه بقسوة. قفي في وجهه، وكوني صلبة، ولاتستسلمي!

وإذا أرادت منك جارتك القريبة حضانة أطفالها خلال فترة غيابها عن البيت للتسوّق، وكنت مرتبطة مسبقاً بأشغال أخرى تمنعك عن تحقيق رغبتها، فهي ليست خطيئتك، وإذا حدث واستشاطت غيظاً من ذلك، فذلك فأل سيء لك، لكن لاتتركي لها أي مجال لأن تشعِرَكِ بالذنب.

ويتمتع الأطفال بمهارة مميّزة في جعل آبائهم يشعرون بالذنب:

«أنا متأكّد أنني سأرسب في امتحان الرياضيات غداً، فأنا لم أفهم هذه المعضلة(*)، ولم يبدِ أحدٌ رغبةً في مساعدتي»!. «أوه، لا يهمّك يا شنوكي(**)، فالماما ستساعدك. وسنعمل معاً حتى منتصف الليل إذا اضطّررنا إلى ذلك. ولن أتركك إلّا على أتم الاستعداد لتأدية هذا الامتحان المعهود!».

لاشيء يحملك على تحمل مسؤولية حالة الولد شنوكي، فلقد كان لديه أسبوعان ليعدّ نفسه للامتحان، وكان بوسعه إخطارك أو إخطار الأستاذ قبل عدة أيام من أنه يعاني من صعوبات في فهم هذه المادة. وإذا رسب في امتحانه، فليست تلك خطيئتك بالتأكيد، بل إنها في الحقيقة خطيئته هو!. لكن عندما قال بأن لا أحد يرغب بمساعدته فإنه بذلك يجعلك تشعر بالذنب، وهكذا ستنكب على العمل معه لساعات طوال، مع أنك في الواقع في أمس الحاجة لكلّ دقيقة من وقتك لتكرسّه لعمل آخر ضروري لك. ونصيحتي لك أن لاتعير أي التفاتة إلى شكواه وتركه يُخفق في الامتحان، وسيؤدي ذلك لئلّا يتقاعس في المرة القادمة عن توجيه أسئلته عندما تعترضه أي صعوبة في فهم مسألة معينة.

أنت لاتتحمّل وزر علامة نجاحه الضعيفة، ولاتتحمل أيضاً وزر مشاكل زملائك في العمل. وإذا كنت ذا قلبٍ رحيم، فتلك نعمة رائعة، لكن الحقيقة هي أن ثمّة أناس ليسوا غير «عَلَقات عاطفية»، فإذا تركتَ الحبل لهم على الغارِب،

(**) ـ اسم عَلَم بمعنى أبله. م.

فإنهم سيتعلّقون بك، لأي شيء ظريف تتمتّع به، وسيستنزفون قواكَ طرّاً.

أفترض أن لديك زميلاً في العمل يعاني من حالة اضطراب دائمة في حياته، وهو لايقتصر فقط على اللجوء دائماً إليك لتفريغ ما يحمله من قصص عاطفية معك، بل إنه يقصّر في عمله ويستنجد بك لمساعدته، وهو أيضاً يتميّز بطريقة تواصل مع الآخرين تجعلك تشعر بالذنب تجاهه، وتُحمّل وزر مشاكله، مع أنك في الواقع لا دخل لك في ذلك. فماذا يجدر بك أن تفعل حيال ذلك؟ كن قاسياً وأخبره أنك غير قادرٍ على تغطية تقصيره في العمل وتنفيذ واجباتك في آن واحد. وربّما استشاط غيظاً وانفعل بحدّة وزر وضعه، ويجب أن لاتفسح أي مجال لأن تُشتَغل على هذا النحوا. وربّما يكون مفيداً لك تنظيم لائحة بالقضايا التي أنت مسؤول عنها، والقضايا التي لست مسؤولاً عنها.

أنا مسؤول عن:	أنا لا أتحمّل وزر أو مسؤولية:
ـ ما أقيم من علاقات اجتماعية	ـ مزاج قريني الزوجي المعكّر صفوه
ـ كيفية تصريف وقتي.	ـ المطر الذي أفسد مخططات أطفالي في ذلك اليوم
ـ كيفية التصرّف في جسدي.	ـ عدم توفّر امرأة تشرف بانتظام على حضانة أطفال جارتي
ـ ما أحشو في ذهني من كتب أو أفلام أو... الخ	ـ إزدحام وعرقلة سير مفاجئة أخرّتني عن موعد
ـ كيفية تعاملي مع البشر	ـ الكيفية التي يعاملني وفقها الآخرون
ـ سعادتي الشخصية	ـ سعادة الناس الآخرين

وأؤكد مرة أخرى، أنني لاأرغب في الدفع مطلقاً باتجاه عيش حياتكم باستخفاف كامل بأماني الآخرين ورغباتهم منكم، ولا أريد أيضاً أن أعرض عليكم ضرورة إدارة ظهوركم للبشر حين يكونون في حاجة إليكم، لكن هناك فرق هائل بين مدّ يد العون لهم وبين تحمّل وزر مشاكلهم.

إن الحياة غير منصفة وتشتمل على مشاكل سواءً على شكل حوادث سير أم أمراض أو أزمات حب عاطفية، مما لاحيلة لك على الإطلاق في حلحلتها

لكن تذكّر بأنك إذا تنكّبت بنفسك مسؤولية حياتك، فستزداد حظوظك في تحقيق السعادة.

لقد آن الأوان لأن تكفّ عن هدرِ طاقاتك الشخصية عبثاً، فأنت لن تبلغَ أبداً الكمال: ولن يصل إليه أي شخص آخر. بل تعلّم أن توطّد العزم على تحقيق نتائج عالية الجودة، وستأخذ حياتك منحىً آخر، وستخطو بنجاح فوق عارضة القفز العالي.

الفصل السادس

الإبن البكر يلج منتصف العمر

كانت تدعى شارون، وتبلغ السادسة والثلاثين من العمر، متزوجة وأم لثلاثة أطفال. وكانت من ذوات القد الناعم الدقيق التكوين. أنيقة الملبس كنموذج لاغبار عليه للبنت البكر في بدلتها المحبوكة من القماش الصوفي الغليظ، وفي خفّيها الأسودين، وفي أقراط أذنيها الدالّين على ذوقها الرفيع. يوحي مظهرها بأنها أصغر ممّا هي عليه بالفعل، باستثناء بعض التجاعيد الخفيفة التي تؤطّر عينيها، وهي ثنيات تدل على أنها في الواقع تحب الابتسام فتُكثر منه. لكن الابتسامة فارقت وجهها في الآونة الأخيرة، فبدت ممزّقة فيما بين نداء القلب ونداء العقل، وحُسِم الأمر مبدئياً الآن لصالح القلب.

وبدأت بسؤالها لي: «هل أنا كائن مدعاة للسخرية، دكتور ليمان؟».

- «ما رأيك أنتِ؟».

- «طيّب، إني أعتقد أن المسألة تبدو وكأنها حالة من حالات الخروج عن الطور».

إن شارون مصيبة فعلاً، فالمسألة تبدو كحالة من الخروج عن طورها، فهي على أُهْبة هَجر زوجها الذي عاشرته لمدة خمسة عشر عاماً، والذي يكنّ لها قدراً كبيراً من الحب، وكذلك أطفالها الثلاثة، من أجل شاب يافع في الثامنة عشر من العمر، تعرّفت عليه منذ ثلاثة أشهر فقط. وقالت:

«لقد كنت دائماً أمسك بإحكام بزمام حياتي، وتكتنفني حالة من

السعادة، وبالطبع ليست سعادة وبهجة غامرة، لكن لم يكن لديّ مطلقاً أي تذمّر أو شكوى ذات أهمية، ولم أدرِ أبداً كم كانت حياتي رتيبة ومضجرة إلّا بعد أن دخل (**ريك**) حياتي».

وربما ليست حالة شارون من الحالات المألوفة الحدوث، لأننا لن نصادف حالات عديدة من وقوع امرأة تبلغ السادسة والثلاثة من العمر، في الحب مع صبي بنصف عمرها، لكنها نموذج ساطع على أن الإبن البكر أكثر عرضةً بكثير جداً من أي ابن آخر في الأسرة للوقوع في أزمة منتصف العمر.

فهو يظل يُضرب كمثال عن الشخصية المتماسكة القوية، إلى أن يأتي أحد الصباحات، في حوالي يوم ميلاده الأربعين، لينهض من فراشه ويفكّر بينه وبين نفسه: «لقد تجاوزتني الحياة دون أن أشعر بها، فلقد كنت منهكاً كلياً في تنفيذ رغبات الآخرين مني، إلى الدرجة التي لم يتبقَّ لدي وقت لمعرفة ما أريده حقاً من الحياة». فيلجأ عندئذٍ الإبن البكر وكرد فعل على هذه الحالة، إلى الخروج والإقدام على بيع سيارته الرصينة مثلاً، واستبدالها بسيارة رياضية من ذوات السرعات المضاعفة. أو يترك العمل الذي واظب عليه لمدة عشرين سنة متواصلة ويقرّر الانتقال إلى عمل آخر مختلف كلياً. أو أن يحسم أموره كما فعلت شارون بالضبط، ويقرّر أنه تعب من وضعه كزوج وأب مخلص، وبأنه يفتقد الإثارة والمتعة في وضعه هذا، وبأنه بذل طاقته القصوى في تمثّله لدوره هذا، فإلى أين أدّى به ذلك؟، إلى مآل فارغ من أي معنى، وسيتلفّت حينئذٍ حواليه، ليرى امرأة صبية توحي بأنها أكثر إثارة بكثير من زوجته. فلماذا يا ترى لاتكون هي من يفتقده في حياته، امرأة أصغر سناً، امرأة أكثر إثارةً، إمرأة يمكنها جعله سعيداً حقاً. وهو لايدرك بالطبع أنه لايقوم بهذا إلا بتبديل نسق معيّن من المنغصات وخيبات الأمل بآخر.

ففي حالة شارون مثلاً، قالت:

«لقد جرى الأمر فجاةً معي، بل قبل أن أدرك ما يحدث على أرض الواقع. ففي لقائي الأول مع ريك، وجدت الحديث معه سلساً جداً، ولعلمك، إنه أنضج بكثير جداً من معظم ممّن هم من جيله... ومن ثم... خير، أمرٌ يؤدي لآخر

وهكذا...، أما الآن فلا أعتقد أن لي سلوى في هذه الحياة بدونه، ولا في أي حال من الأحوال».

كانت شارون محظوظة في زوجها، فلقد كان يعرف بمسألة علاقتها الغرامية، ومع ذلك كان يسعى بتفانٍ وإخلاص للخروج من هذا المأزق، ووصل به الأمر إلى حد ترك عمله والاضطلاع بعمل آخر في بلدة قصيّة تبعد عن مكان إقامته مسافة تزيد عن مائتي ميل، آخذاً أفراد أسرته معه. لأنه كان يظن أنه يكفي إبعاد شارون عن هذا الشاب لتنتهي حالة الافتتان التي تشدّها له وتعود الأمور مجدّداً إلى نواصيها. لكن لم يثمر هذا الإجراء بعد عن أي نتيجة، بل إن شارون تفكّر الآن جدّياً بحزم حقائبها، والشروع في بناء حياة جديدة مع عشيقها، وتقول:

«أنا بالتأكيد أحب أولادي، لكنني مع ذلك أحب ريك أكثر».

ولنتبيّن كيف يمكن لإمرأة توحي بمظاهر نضوج جليّة، وشعور عالٍ بالمسؤولية، إيجاد نفسها في حالة كهذه الحالة، لنستمع مجدّداً إلى شارون وهي تتحدث:

«إني وصلت إلى حالة الإرهاق الشديد من تقمّص موقع الشخص الذي يتّكئ عليه الجميع. وفي حدود ذاكرتي، لا أعرف نفسي إلّا وأنا ألعب دور الركيزة للجميع، ومن يتوجّب عليه تولّي مسؤولية كل القضايا جملةً واحدة. آه، لا أعتقد أنني كنت أعير اهتماماً كبيراً لذلك، أقصد، أنني كنت أقدّر أن هذا ما يُفترض مني القيام به، مادام يجعل جميع من حولي سعداء». أما بالنسبة لصفات زوجها، فلقد أقرّت شارون صراحةً أنه:

«شخص عظيم، وأب رائع، ومُعيل جيد، ووسيم أيضاً». ومع ذلك، يبدو أن هذا غير كافٍ بالنسبة لبنت بكر، معبّأة حتى الحدود القصوى عن دورها في الحياة، ومفعمة بالرغبة في أن تبلغ ما لم تصله في أي لحظة من حياتها وفي جميع الاحتمالات المرجّحة، لن تستطيع بلوغ ذلك أبداً.

ماذا قرّرت شارون أن تفعل؟ إنها لسوء حظها لم تعد لرشدها بعد. وحاولتُ إقناعها بأن التخلّي عن زوجها المخلص وعن أطفالها والشرود مع صبي

بعمر ثمانية عشر عاماً ليس إلّا غلطة من العيار الثقيل، معوّلاً أساسا على جِبِلَّتها كبنت بكر، والتي تُبدي في ظل الظروف الطبيعية والعادية قدرةً على محاكمة الأمر برأسها لابقلبها. لكن عندما يندفع ابن بكر في حالة تمرّد، فلا شيء يُمكنه أن يدلّنا عمّا سيحدث، وخصوصاً لأنه يتمرّد ضد جبلته الخاصة، ودوافعه الطبيعية لأن يسلك نمط حياة قويم، ولأن يعير اهتماماً لكلّ من يرتبط به بعلاقة معيّنة.

أتاني في عيادتي طوال سنوات دوامي بها، عددٌ كبير مماثل في وضعه لشارون سواءٌ من الذكور أو الإناث، وكان مجرى حديثي معهم يتناسب مع كل حالة، حيث لم يتورّط جميعهم في علاقات جنسية غير زوجية، بل اقتصر الأمر عند قسم منهم على مجرّد مشاعر بأنهم مقيّدون ومحصورون من قبل عائلاتهم، ونتيجةً لمسؤولياتهم، ويريدون إدخال دمٍ جديدٍ إلى حياتهم. وأتذكّر الآن مارك وما قاله لي:

«لست واثقاً من أنني أتيت أمراً واحداً في أي يوم من أيام حياتي وكنت أرغب به حقاً، وينسحب هذا الأمر حتى على الطريقة التي جرى وفقها زواجي، ففيما كنا سارة وأنا سويةً في مشوار قصير، بدأت سارة بالحديث عن الزواج، ولم أكن في حينها متأكداً تماماً من أني مهيّأ للزواج، لكنني رغبت بإسعادها، لذلك تزوجتها. وها أنا الآن بعد مضي عشرين سنة على ذلك، وبعد أن بلغت الأربعين، ومع ثلاثة أولاد يافعين في البيت، مازلت أؤدّي دوري بعمل ليس لديّ أي اهتمام به على الإطلاق.... لقد وقعت في الشرك. أشعر بأن وضعي في حال ميئوس منه تماماً، وكما لو أن نسغ الحياة امتُصَّ مني بالكامل». وبالنسبة لي، فإني على يقين من أن رؤية مارك للحالة ليست دقيقاً تماماً، فلقد كانت رغبته في الزواج من سارة، ممّا لاجدال فيه، مماثلة تماماً لرغبة سارة، وأنا متأكّد أيضاً أن مشاعر ابتهاجه مماثلة تماماً لمشاعرها إثر حصولهما على الأطفال، لكن الدور الذي لعبه مارك «كشخص راشد ويمكن الاتكّال عليه» طوال كل هذه السنوات يؤدي ضريبته الآن.

ولحسن الحظ أن مارك واحدٌ ممن أخذوا بمشورتي ووجد أن بإمكانه التمتّع بقدرٍ أكبر من الحرية بدون إنهاء علاقتهما الزوجية، وبأنه بالتأكيد يحب سارة

وأطفالهما، وأنه لايوجد أي مسوّغ للتضحية بهما لمجرّد «إيجاد» نفسه. أما أديل فلقد كانت واحدة ممن أَبَيْنَ اتّباع نصيحتي، وتركت زوجها ستيڤن بعد أن دامت علاقتهما مدة إثني عشر عاماً لمجرّد أنه كان «مُضجراً». وبعد مرور عشر سنوات على هجر أديل لستيڤن، سُجِّل لأديل ثلاث زيجات انتهت بالطلاق وهي الآن مخطوبة لرجل جديد. لكن يمكن لكل من يصادفها الآن ملاحظة أن ثمّة بالكاد وميض فرح وبهجة يشع من عينيها، رغم كل مظاهر التباهي التي تبديها بمجوهراتها الجديدة. وإذا سألتها فيما إذا كانت تشعر بالسعادة بزواجها الوشيك، فإنها ستستهجن الشك في ذلك وتقول: «طبعاً... أكيد...»، لكن الطريقة التي ستقول بها ذلك ستتيح لك أن تدرك في أنها ليست متيقّنة إلى هذا الحد، فلقد كان عليها التفكير في إجابتها! ثم تردف عبارتها بـ: «لعلمك، لقد وصلت إلى قناعة أنني لن أعثر أبداً على شخص مثل ستيڤن - إنه حقاً رجل استثنائي بكل معنى الكلمة».

ومن سوء حظ أديل أن زوجة ستيڤن الثانية، روبرتا، تعرف أيضاً أنه رجل استثنائي، وهي ليست عازمة على تركه يبعد عنها.

لكن أديل حافظت طوال هذه الفترة على اتصال دائم بستيڤن، بل إنها كانت تستشيره بما يعترضها من مشاكل في علاقاتها مع أزواجها المتبدّلين وعشاقها الكُثُر: «ما الذي يترتّب عليّ عمله مع رالف؟».

«هل تعتقد أنني أحب طوني فعلاً؟ وأن عليّ أن أتزوجه؟»... وهكذا دواليك.

وإن ما يدفع أديل لاستشارة ستيڤن طوال هذه الفترة، هو إعجابها برجاحة عقله التي كانت تبدو لها سابقاً مضجرة، فهي تقول: «إنه شخصية متزّنة وذو عقل راجح». وهي تحاكم الوضع الآن بأنها حينما تركت ستيڤن ورحلت، إنما كانت تتصرف بأنانية. وهكذا يرى الإبن البكر غالباً الأمور، فهي إما أسود أو أبيض، وإما أن يكون «أنانياً» أو «غيرياً»، وعندما يتحول من الغيرية إلى الأنانية فإنه ينتقل من تطرّف إلى آخر.

وهكذا أعود وأكرّر أن الشخص الذي يهرب من الوضع الذي يعيش فيه،

ومن جميع من يمّت له بصلة، سيكتشف عاجلاً أو آجلاً، بأنه قد قايض بنسق معيّن من المشاكل في العلاقات مع الآخرين مقابل نسق آخر، وبرزمة من منغّصات عمل معين، برزمة أخرى، وسيكتشف أن المتاجرة بالأمان والاستقرار المالي مقابل «الحرية» هي مقايضة غير متكافئة إلّا ضمن حالات استثنائية.

وتبيّن لي خلال ممارستي لعملي أن أعداد النساء المولودات بكراً، ممّن لايشعرن بالرضى عن زيجاتهن، وعن أوضاعهنّ العائلية، وممّن يرتأين أن لامفرّ من الرحيل، هي أعداد أكبر (ولاتستغربوا أيها الرجال الأفاضل، فيما إذا خَلُصَت الواحدة منهنّ في سعيها وراء الرجل الفارس بدرعه البرّاق، والذي سيخلّصها من كل منغصات حياتها، إلى التعلّق برجل أصلع وذو بطن كبير بصورة معدَّلة جزئياً عن أوسكار ذاغروش، والذي يُبقي الجيران في حالة يقظة دائمة نتيجة لشخيره القالع!). ومع أن حقيقة وجود أعداد كبيرة من الرجال ممّن يشعرون أنهم واقعون في أسر حياة بيتية لاتبعث على السرور، هي مسألة لايُشك في صحتها، إلّا أن النساء اللاتي يجدن أنفسهن في هذه الحالة هنّ الأكثر، وقد يعود ذلك لأن الزوج يجد غالباً تحقّقاً كاملاً لشخصيته في عمله أو نشاطات خارجية أخرى، في حين تظل الزوجة مقيّدة وبألف قيد إلى البيت وشؤونه.

ولابدَّ لي أن أصارحكم الآن بالقول إنني أعرف أنني جعلت الأمر يبدو كما لو أن الأبناء البكر يستحقّون اللوم دائماً في هذه الحالات، لكن ليست هذه هي الحقيقة على الإطلاق، فالزواج كأي علاقة ثنائية لايستقيم إلّا إذا كان إرتكازه مستقراً على كلا الطرفين، إلّا أن الذي يحدث في الواقع أن الإبن البكر وفي معظم الحالات هو الشخص الذي يتحمّل القسط الأكبر من المسؤولية ليكفل له النجاح، فهو يضحّي ويتحمّل ويتفانى في المسألة، إلى الدرجة التي يعجز بعدها عن تقديم أي قدر إضافي من التضحية والتحمّل والتفاني، وفي الوقت نفسه لايرى شريكه يبذل هذه الدرجة نفسها من الجهود، وعندها يحسم أموره ويقرّر الهجران.

وتحدث أيضاً حالات يُفاجَأ فيها أحد الزوجين من هجران شريكه الزوجي له، ومرةً كنت في تكسون واتّصل بي واحد من رجال الدين في واحدة من أضخم وأشد الكنائس إنجيلية:

«اسمع... آ... دكتور ليمان، أيمكنني مراجعتك في العيادة، لإجراء حديث معك. المسألة متعلقة.... آ... إنها... عن زوجتي، فالظاهر أننا نواجه مشكلة في علاقتنا... أوه، ماذا ترتأي...آ، إجراء اتصّال مباشر». وبوسعي القول إن الارتباك كان بادياً عليه، فلقد كان عمره في منتصف الخمسينات، ومضى على علاقتهما الزوجية أكثر من ثلاثين عاماً، ولم يكن يتخيّل للحظة أنه سيتحدّث يوماً إلى أخصّائي نفساني عن شؤون زواجه. وأكدّت له من قبلي أنه من دواعي سروري التحدّث إليه وزوجته، وأدرجت في جدول المواعيد موعداً معهم في الأسبوع التالي. ولم تكن الجلسة الأولى باعثة على السرور، فلقد تلمّست رغبته الأصيلة بمعالجة المشكلة من جذورها، بيد أن زوجته اقتصرت على الجلوس بدون إكتراث، والتحدّث بما هو ضروري حصراً، حين لامفرّ أمامها من الإجابة على أسئلتي. والتقيت بهما سويةً في أول الأمر، ثم كل واحد منهما على انفراد، إلا أنها مع ذلك لم تتجاوب معي، إلى أن انتهت في أحد الجلسات الفردية وبعد أن تعبت من ألعابها هذه، إلى توجيه السؤال التالي لي: «هل ثمّة أي فائدة لك لو أخبرتك بالحقيقة؟».

- «طيّب، يمكننا تجريب ذلك واختباره قليلاً، ثم نرى إذا كان ذلك مجدياً أم لا».

- «حسناً، يوجد رجل آخر».

- «ماذا تقصدين، يوجد رجل آخر».

وأنا أتحدّث طبعاً مع أحد أفراد الفئة الأقل احتمالاً على وجه البسيطة لأن يكون لديهم علاقات غرامية غير شرعية، لذلك لا غروَ أنني لم أفهم ما تخبرني به!

- «أنا لديّ علاقة!».

وحالما لملمت نفسي من آثار الصدمة، طلبت منها إخباري كيفية حدوث ذلك. وتبيّن لي أن زوجها (ولا غرابة أن يكون ابناً بكراً أيضاً) كان مشغولاً جداً عنها في أداء ما يقتضيه دور السيد «مسيحي بامتياز»، إلى درجة أنه لايُبقي لها أي وقت خاص يمضيه معها. وكانت تشعر في ذلك الوقت وقبل أن تبدأ بترتيب

مواعيد مع أي شخص غريب، بأنها مهجورة ومهملة، لأن زوجها كان مستهلكاً جداً بواجبات الكنيسة، ففي كل ليلة تقريباً كان لديه نوع أو آخر من الاجتماعات، وإذا لم يحصل ذلك، فإنه يقوم بزيارات لمن هم تحت رعايته الدينية في الكنيسة، للاطمئنان على سعادتهم الروحية. لقد كان يلفّ ويدور بلا هوادة، في محاولة دؤوبة لأن يجسّد شخصية السيد «تحت تصرّف الجميع»، ومع ذلك لم يستطع رغم جهوده الوفاء بجميع مستلزمات هذه الشخصية، بل أفسح المجال في سياق انهماكه هذا، لأن تتراجع أولوياته الشخصية في سلّم اهتماماته إلى الموقع الأخير، وها هو الآن يدفع الثمن.

وأنا لا أقول ذلك لأجد عذراً لتصرّف زوجته، فلا يوجد أي مبرّر على الإطلاق يشرّع لها تورّطها في علاقة زنى، ولكني أقول لأبيّن كيف وصلت زوجته إلى المرحلة التي تمّ فيها إغواؤها بسهولة بالدخول في مثل هكذا علاقة. وبعد أن فهمت ملابسات الحالة بالضبط صارت مهمة إعادة وصل العرى المفكوكة إلى علاقتهما أسهل، لاحظوا أنني قلت (أسهل) ولم أقل (سهلة)، فالمسألة بالتأكيد ليست سهلة، لكن أصبحنا نحن الثلاثة الآن على بيّنة ممّا نتعامل معه فعلياً. لقد كانت في الواقع لاتبادل الشخص الآخر أي عواطف غرام، لكن المسألة تقتصر على أنها تشعر بالوحدة وبدون طرف يبادلها الحب، وكانت في أمس الحاجة إلى أي شخص يعيرها الاهتمام.

ووافق زوجها بعد أن صار بوسعه رؤية دوره في حدوث ذلك، على أن له قسطاً من المسؤولية فيه، ولم يتوان عن إبداء رغبته في التغيير. وها هما الآن قد قطعا شوطاً طيباً على طريق إعادة توثيق عرى علاقتهما الزوجية، فلقد كان بحق ولحسن الحظ، شخصية طيّبة القلب، وليس من النوع الذي يقول: «هذا هو عملي يا امرأة، ويجدر بك الاعتياد عليه!». الآن، دعونا نرى المسألة مع بعض، برفع الأيدي. كم امرأة من بينكنّ متزوجات إلى رجال يمضون من سبعين إلى ثمانين ساعة عمل أسبوعياً، ثم يقولون: «أنا لا أفعل ذلك إلّا من أجلكم فقط»؟. (وبالطبع، هناك تنويعات على هذه العبارة، مثل: «خير، مازلت تتمنّين الحصول على تلك السيارة الجديدة، أليس كذلك؟»).

إذا أردتم أيها المواليد أبكاراً تجنّب الوقوع في أزمة منتصف العمر، أو تسبيب ذلك لأحد الأشخاص القريبين منكم، فإني سأعلمكم الآن، ودون أي إبطاء، أن من الأفضل لكم المضي صوب أولوياتكم مباشرة، ويعني ذلك أن يدرك كل واحد منكم أن من الضروري أن يكون شريكه الزوجي وأطفاله الأطراف الأوْلى بالرعاية في حياته.

هل سيطر عليك يوماً ما إحساس مماثل لما يحسّ به البحار بوباي(*) حين يقول:

«لقد صمدت، واستنزفت كل طاقتي على الصمود، وليس بوسعي الصمود أكثر من ذلك؟». وهل توشك على الوقوع تحت تأثير غواية أزمة منتصف العمر؟ إذا كان الأمر كذلك، فإن أول إجراء يترتّب عليك تحقيقه، هو أن تعيد ترتيب أولوياتك، ضامناً فيها بأنك فهمت حقاً أيّ المسائل هي ضرورية لك.

ويلي ذلك عدّة خطوات أخرى، يتعيّن عليك إجراؤها، لما فيها من فائدة لك في هذا المجال:

1 ـ تعلّم التصرّف بعفوية.

2 ـ تكفَّل بتحقيق سعادتك الشخصية بنفسك.

3 ـ اجرد قائمة بالنّعم التي تتمتّع بها.

4 ـ ابذل جهوداً حثيثة لإحلال الاعتدال في كل مناحي حياتك.

5 ـ اكتشف قوة التسامح. واسمحوا لي الآن توضيح ما أعنيه بكل خطوة من هذه الخطوات:

1 ـ تعلّم التصرّف بعفوية

أتتني منذ فترة غير بعيدة جداً مراجِعة أخبرتني بطريقة لاتخلو من الانفعال، بأنها اتّبعت نصيحتي، وبأنها تعلّمت حقاً التصرّف بعفوية. وكان جوابي على ذلك:

ـ «أووه، كيف تفعلين ذلك؟».

(*) ـ شخصية مشهورة في أفلام الأطفال الأمريكية. م.

- «الأمر بسيط(*)، مساء كل يوم ثلاثاء، أخرج مع ثلاث زميلات لي في العمل لتناول العشاء في أحد الأماكن العامة، ثم نرتاد بعدها السينما، ونقوم أحياناً بجولة على أرصفة المحلات ونتبضّع!».

- «أوه، الظاهر أن ذلك مُسلّي!».

- «نعم وهو كذلك!، فنحن نتخفّف من هموم تحضير العشاء أو مساعدة الأولاد في الواجبات المدرسية، أو أي شيء من هذا القبيل. وندع أزواجنا يهتمّون بذلك».

كتمتُ بالكاد إلحاحاً داخلياً في الهمهمة، فما سمعته يمثّل إلى حدٍ كبير سلوك ابن بكر حين يريد التصرف بعفوية فهو يُدرج في جدول مواعيده وقتاً لذلك، ويروح بعدها بإتيان الأمر نفسه أسبوعياً (ويذكرني هذا بأمرٍ شاهدته في تلك الأيام التي كنت أحتل فيها منصب مساعد وكيل الطلّاب في جامعة أريزونا في تكسون. فبينما كنت مرة أتمشى في أروقة مبنى اتحاد الطلبة، استوقفني إعلانٌ يقول: (اجتماع تنظيمي لنادي الفوضوية، الغرفة 302 ، اتحاد الطلبة، اليوم، الساعة الرابعة بعد الظهر)، فحتى العفوية يمكن أن يكون لها إجراءات بيروقراطية.

لكن في المحصلة، كان ذلك بداية طيّبة جداً بالنسبة لها، وخاصةً إذا أخذنا بعين الاعتبار أنها شخص أمضى مجمل حياته في رسم جداول المواعيد والالتزام الحرفي بها، وتحمّل مسؤوليات الأمور حتى نهاياتها، ورسم الأهداف وإنجازها. من الضروري لكل مولود بكر تخصيص بعض الوقت للترويح عن نفسه، يعلّق فيه العمل بجداول مواعيده اليومية ويفعل فيه أي أمر يلبّي رغبة شخصية لديه، أما إذا شعر أن لامناص أمامه من إدراج موعد معيّن لـ «عفويته»، فلا بدّ ممّا ليس منه بدّ، ولينظّم موعداً لذلك. وليكن الانصراف مرة في الأسبوع لمشاهدة فيلم سينمائي، أو سرقة النفس في أحد الأيام للخروج إلى صيد السمك على ضفاف البحيرة، أو الانضمام إلى أحد فرق البولينغ، أو أي ضرب آخر من ضروب اللهو والتسلية.

ولكن أيّاً يكن ما يفعله كل واحد منكم وكل واحدة منكن، احرصي على

عدم إضاعة العمر متقمصة هيئة من تريد أن تكون عفوية، فتبدّدي عشرين سنة من الحياة الزوجية على شاب إمّعة يضحك بسبب أو بدون سبب، أو على رجل (يسمع ويطيع)(*). ولاتتخلّى عمّا وصلتَ إليه من منصب في العمل، وعن التعويض التقاعدي لأنكَ قرأت خبراً في الجريدة يقول أن مربّي حيوان السمور في إيداهو ضربوا أرقاماً قياسية في الثراء!

قد يحصل أن يشعر المرء أن حياته أضحت مملّة ورتيبة، وأنه يلزمه إجراء تغيير جوهري قطعي، لكن الأمور لاتتم بهذه الطريقة، بل إن كل ما يحتاجه المرء إنما هو تخصيص فترات زمنية قصيرة للقيام ببعض النشاطات التي تتوافق حقاً مع رغباته. وحسبُكَ اختلاسُ قليلٍ من الوقت للترويح عن نفسك، وستحصل حالاً على إطلالة جديدة كلياً على الحياة. وبوسعك حتى في أصغر مدينة أو قرية، حيث تظن أنه لا مجال لممارسة نشاطات متنوعة، وإيجاد هذا النوع من النشاط أو ذاك، والذي سيزيد في غنى حياتك. بإمكانك مثلاً المشاركة في نشاطات نادٍ فنيٍّ أو اجتماعيٍّ، أو أخذ دروس في العزف على الغيتار تحقيقاً لرغبة قديمة، أو الانضمام إلى فريق في البولينغ، أو تعلّم السباحة الحرّة أو أخذ دروس في الغناء، أو تعليم شبانٍ أميّين القراءة والكتابة. وأيّاً يكن الأمر، فإن عليك تدبّر أمرك في اختلاس قليل من الوقت للترويح عن نفسك.

راقبوا الأمر بأنفسكم، وسترون معي أن عدداً هائلاً من الأبناء البكر، لم يُتَح لهم البتّة المرور في مرحلة المراهقة، فمن الصعوبة عليهم فعل أي أمر ذي طبيعة سطحية، كما يتصرّف جلّ المراهقين، وذلك لأنهم الأكبر، المتأمَّل منهم دائماً البرهان على أنهم راشدون صغار السن، ففي الوقت الذي يصدر عن إخوتهم وأخواتهم الأصغر سلوكات طائشة وتصرفات غريبة عجيبة ما أنزل الله بها من سلطان (وباختصار، التصرّف مثل مراهقين نموذجيين)، يحجمون هم عن ذلك. لكنهم في لاحق الأيام، وبعد انقضاء عشرين سنة جديدة من عمرهم، أي عندما يناهزون منتصف الثلاثينات ـ انطلق! لقد حانت فجأةً مرحلة المراهقة. ويؤدّي بي هذا إلى القول بصحة الافتراض من أننا جميعاً نمر بمرحلة المراهقة، إذ يتأخّر بعضنا عنها إلى مرحلة متقدمة من أعمارهم قياساً بالآخرين!

2 ـ تكفَّل تحقيق سعادتك الشخصية بنفسك

هل سمعت يوماً قاعدة كيڤين ليمان الشهيرة بخصوص العلاقات الغرامية؟ لا؟ طيّب، إنها تنصّ على ما يلي:

(إذا قُدِّر لك الوقوع في حالة طلاق أو حالة فسخ لعلاقة عاطفية جديّة، لاتنغمس في علاقة أخرى إلّا بعد مرور أربع سنوات على الأقل). أتخيّل أنني أسمعك تقول: «ماذا؟». ولابد أنك تعتقد أنني لست جدياً، لأن مدة من أربع سنوات تقرع الآذان كفترة هائلة الطول. والحقيقة هي أنني أتّبع مسلكاً على غرار ما يجري في قطاع الطرق العامة. إذ يُنصب عادةً على زاوية منعطف خطر لافتة تدلّنا على أن سرعة الأمان القصوى خمسةٌ وعشرون ميلاً في الساعة، مع أنهم يعلمون عندما ينصبون هذه اللافتة، بأنك لن تسير بتلك الدرجة من البطء، لكنهم يعوّلون على تخفيض سرعتك إلى خمسةٍ وثلاثين، وهي السرعة النموذجية لتجاوز المنعطف من الناحية الواقعية. عندما أخبرك إذن أن القاعدة العامة هي أربع سنوات، فأنا عارفٌ مسبقاً أن أكثر ما يمكن أن آمل به هو سنتين بيد أن أربع سنوات ستتيح لك وقتاً أرحب لإعادة التئام جراحك، ولتكون واثقاً من عدم دخول علاقة جديدة على أسس غير صحيحة.

ولقد مرت علي أعدادٌ لاتحصى من المشاكل التي وقعت مع أناس تورّطوا في إقامة علاقة جديدة في فترة «نكوص».

ففي حالة ماري مثلاً والتي تحطّمت على نحوٍ مفاجئ، علاقتها مع جو، والتي دامت لمدة أربع سنوات، مع أنها كانت توحي بأن مصيرها أن تتوَّج في المذبح الكنسي، كانت كل علائم الانهيار النفسي باديةً عليها. إلّا أنها أتت لرؤيتي بعد ستة أسابيع، وأخبرتني أنها خُطبت لمروين، وكأنها تتباهى بذلك.

بدا لي الأمر شديد الغرابة، فقبل شهر وبضعة أيام، كانت ماري تعتقد أن حياتها قد تدمّرت كلياً لأن الرجل الذي وهبته قلبها بإخلاص قوّض علاقتهما. ثم ها هي الآن غارقة بكل ذرة من كيانها في علاقة حب مع شخص صادفته للتو!. يستحيل عليّ تصديق ذلك، بل إني أعتقد أن ماري كانت ساخطة ومجروحة الفؤاد من انتهاء العلاقة التي كانت تظن أنها ستدوم إلى آخر العمر،

فتكبّلت بأول شخص اعترض طريقها. وإني أعتقد أيضاً أن ماري من نوع النساء اللواتي تظن الواحدة منهنّ أنها في حال إدخال رجل إلى حياتها سيجلب لها السعادة معه، وكان (جو) هو الذي تعوّل عليه في ذلك، لكن عندما هجرها ورحل، توجّهت نحو رجل آخر، منتظرةً منه أن يجلب لها السعادة على طبق من فضة.

لايجوز للمرء انتظار أن تأتيه السعادة من شخص آخر، فالسعادة تأتي من داخل المرء، حين يشعر بالرضى عن نفسه وعن الحياة التي يعيشها. ولقد أتيح لي في عيادتي رؤية أناس تزوّجوا وطلّقوا أربع أو خمس مرات، ولم يتوفّر لأي واحدة من هذه الزيجات الاستمرار، وذلك لأن ما يعوّل على الشريك الزوجي من آمال كان غير معقولاً.

«حسناً، ها أنا تزوجتك، اجعلني (أو اجعليني) سعيدةً[1] إذن». إن الأمر لا يجري بهذه الطريقة، فالوشائج الحميمة لعلاقة غرامية طريّة العود، يمكن أن تجعلك سعيداً لفترة محدودة من الزمن. لكن ما لم تعِ أن السعادة لاتتأتى لك إلّا من صميم أعماقك الداخلية، لن تدرك أبداً ذلك النوع الدائم منها وربما لستَ من النوع الذي يسعى وراء ولوج السعادة إلى حياته على هيئة شخص آخر، بل ربما تعتقد أن السعادة متضمّنة في شراء بيت أكبر، أو في ترك العمل، أو بداية عمل جديد، أو الحصول على طفل، أو تربية الأولاد وجعلهم أطول قامةً منك، أو الحصول على ترقية، أو أي أمرٍ من آلاف المسائل الأخرى. وذلك مرة أخرى غير صحيح، فالسعادة لاتتأمّن لك إلّا في تعلّم كيف تحب شخصيتك وتقدّر نفسك حق قدرها وما تفعله بحياتك. والسعادة حالة ذهنية، وكذلك التعاسة، ولاتعتمد أي واحدة منهما على أي شيء ملموس، بما فيها حالتك الراهنة لحدث معين أو آخر.

يقول الدكتور هارولد هـ. بلومفيلد في كتابه «أعراض حالة أخيل»: «يعيش الكثير منا النصف الأول من مرحلة الرشد في حياتهم وهم يؤخّرون إلى وقت لاحق الإحساس بالإشباع والرضى عن النفس، والنصف الثاني بالحسرة والأسف على ما فاتهم. يتراءى دائماً للإنسان أن التحقّق سيحصل إثر بلوغ القمة التالية»[1].

مايريد الدكتور بلومفيلد قوله إن السعادة يمكن أن تلازمك حتى عندما تعترض طريقك مشاكل من كل حدبٍ وصوب، وأنا أوافق على ذلك. ويقول أيضاً: «يعتقد كثير من الناس أن القلق والحصر النفسي والتوتّر مسائل لايمكن تفاديها ما داموا يخوضون صراعاً مع مشكلة معيّنة أو مخاض اتخاذ قرار ما. ويحدُّ هذا الاعتقاد من قدراتهم على حلّ المشاكل، ويطيل محنتهم على نحوٍ لامبرّر له. وقد تبدو الفكرة التالية لبعض الناس من نوع الأفكار الثورية، لكني أؤكّد أنه لامبرّر لأن تكدّرك المشاكل!، فلكل امرءٍ نصيبه منها، لكن يمكن له وهو في معمعانها اختيار حالة الرضى عن النفس، والمقدرة على الحب والحفاظ على الصحة»[2]. ويُشيرُ لنا أن نتعلّم «اختيار حالة الرضى عن النفس»، عبر تعلّم زيادة «الحمد والشكر» على ما نحن فيه. وأنه بدلاً من ترك أنفسنا فريسةً للقلق عن السبب الذي يحول بيننا وبين السعادة، فلنتعلّم «تركيز الاهتمام على الجوانب الإيجابية وعلى إعطائها ما تستحق من قيمة»[3].

إن بإمكانك بلوغ السعادة إذا وضعت نُصْب عينيك ذلك!

3 ـ إجرد قائمة بالنعم التي تتمتع بها

كم مرة جلست بينك وبين نفسك، وفكّرت في حالتك؟ هل أجريت عملية جرد لكل جوانب حياتك التي يُفترض أن تحمد ربك على تمتّعك بها؟ ـ هل تتمتّع بالصحة والعافية؟ هل تؤمّن ما يكفيك من القوت اليومي؟ هل تعيش في بلد يتيح لك مطلق الحرية في أن تعيش حياتك كما تشاء؟ هل أنت من أسرة يعشش الحب بين جنباتها؟ هل تنعم بمحبة شخص ما؟ هل تنعم بصديق وفي واحد على الأقل؟

يتوفّر في عالمنا عددٌ هائل من المسائل التي يجب أن نحمد ربنا ونشكره عليها، لكننا نستهين بمعظمها. ولابدّ أن معظمنا سمع أولئك البشر الذين يرفعون عقيرتهم بالشكوى من حال العالم اليوم، مع أن الحقيقة أننا نشهد في عالمنا الراهن عدداً كبيراً من المسرات.

حسْبُنا إمعان النظر في التقدّم الحاصل في ميدان الطب على مدى الخمسين سنة المنصرمة، وبتلك الأمراض العديدة التي كانت تعني للجيل السابق الموت

المحتم، وخاصةً في صفوف الأطفال، والتي يبرأ منها الإنسان بسهولة، أو استؤصلت شأفتها من الوجود. ومن كان منا واعياً في مرحلة الخمسينات يتذكّر حالة الهلع والاضطراب التي سبّبها شلل الأطفال، حين كان يُصاب به بالعدوى في كل صيف آلاف من اليافعين الصغار ذكوراً وإناثاً، مخلّفاً العديد منهم في حالة عجز، أو مزوّدين برئات اصطناعية. وأنا أتذكّر عدم السماح لنا بارتياد أحواض السباحة العامة نظراً لاحتمال العودة إلى البيت بعدوى الشلل. وأتذكّر أيضاً تلك الأطباق الممدودة أمامنا في قاعات السينما لجمع أموال تُرصَد للأبحاث المكرّسة لهذا المرض. وليس كسب الحرب ضد الشلل إلّا أحد جوانب التقدّم الحاصل في ميدان الطب خلال الخمسين سنة الفائتة.

ولنمعن النظر أيضاً في الخطوات الواسعة التي قُطعت في مجال الاتصالات والنقل. حسبُك الآن تشغيل جهاز التلفزيون في بيتك، ومشاهدةُ أحداثٍ، عبر الأقمار الاصطناعية، تجري في الوقت نفسه تماماً في النصف الآخر من الكرة الأرضية، وبوسعك أيضاً إذا شئتَ التحدثَ إلى أحد الأشخاص القاطنين في أوربا؛ التقاطَ سماعة الهاتف وإجراء اتصال مباشر معه. وكان يلزم المرء أسبوعين أو أكثر لقطع الولايات المتحدة الأمريكية من أقصاها إلى أقصاها، في حين يمكن للمرء الآن استقلال الطائرة وقطع المسافة نفسها بأقل من خمس ساعات!

هل تتذكر أول مرة تناقلت فيها الأخبار ظهور أجهزة الكومبيوتر؟ كانت أشكالها غريبة جداً، وهائلة الحجم، وكان هناك ارتيابٌ خفيّ في أدائها لعملها، في حين أن الملايين منّا الآن يمتلكونها في بيوتهم، ويستعملونها لأغراض شتّى، سواء لألعاب التسلية، أم لمساعدة الأولاد في واجباتهم المدرسيّة، أو إجراء موازنة لميزانية الأسرة. وكان يتعيّن على المرء سابقاً دفع مبلغ مليون دولار على الأقل للحصول على جهاز كومبيوتر، أما الآن فليس مضطراً لدفع أكثر من ألف دولار لشراء جهاز. ثم هل تقتني نوعاً معيناً أو آخر من آلة حاسبة بحجم الجيب؟ فإذا كان الأمر كذلك، كم دفعت للحصول عليها؟. عشر دولارات أو ما يقاربها؟ تذكّر كيف أنها كانت تكلّف منذ عشرين سنة مبلغ مائة دولار. وإليكم الآن هذا السؤال الأخير: هل تقتني جهاز تلفزيون ملوّن؟ أنا أتذكّر أول مرة رأيت

جهازاً فيها، وذلك عندما اشترى أناس يقطنون في بنايتنا نفسها واحداً في حوالي منتصف الخمسينات. وكم كان الأمر مثيراً حقاً!، لقد كنّا ندوخ وراء أي ذريعة نختلقها لنزور بيتهم، بهدف التفرّج فحسب على هذه اللعبة ذات الألوان، والتي تظهر كل الناس ببشرة خضراء وشعر برتقالي، لكن ياه!، تصوّروا أنها بالألوان! وكان هذا يكفي لدفع ما يقدّر بثروة صغيرة للحصول عليها.

أما الآن، فأنا أخالك تتصور أنني من النوع الذي يرى العالم مرتدياً مؤمّتين(*)، لكنني أعلمك أنني أدرك أن هناك ما يستدعي الغمّ في كل عصر من العصور، وأن ذلك ما يحصل دائماً وأبداً ما دمنا نعيش في هذا العالم. لكن بالمقابل لايمكننا أبداً إنكار ما نتمتع به في هذا العالم من مزايا نحمد الله على تحققّها لنا.

عندما تستحوذ على كيانك مشاعر الإحباط ووهن العزيمة، وبأنك على شفا التعرّض لأزمة معيّنة، تنحَّ مع نفسك عدة لحظات، لتختلي لوحدك مع ورقة وقلم وتسجّل قائمة بالمسائل التي تحمد ربك على تمتّعك بها.

4 ـ ابذل جهوداً حثيثة لإحلال الاعتدال في حياتك

تحدثت آنفاً عن تعلّم التصرّف بعفوية، وهو أحد السبل الذي يمكنك عبره تحقيق الاعتدال في حياتك، ومن الممكن أيضاً أن يكون لإجراء تعديلات جزئية على هذا الجانب أو ذاك من مجريات حياتك اليومية، أثرٌ إيجابيٌ على أوضاعك ككل. هل تأخذ قسطاً معقولاً من النوم، أم أنك تنام أكثر من اللازم؟ هل تتناول كمية معقولة من الطعام كمّاً ونوعاً، وتقوم بتمارين رياضية معقولة؟ هل تشعر بالذنب من استنفاذ المقدرة على تحمّل بذل المزيد والمزيد من الجهد؟ فإذا كان هذا هو حالك فعلاً، فهل بوسعك إجراء تقليص لواجباتك؟ إن أي مشكلة في أي جانب من هذه الجوانب أو مجموعة مركّبة منها يمكن أن تجعلك تشعر بانحراف المزاج والقلق والاكتئاب.

(*) ـ قطعة جلدية تُثبّت على رأس الحصان أو الحمار، وبمحاذاة عينيه، لتحصر رؤيته نحو الأمام فقط. م.

وإذا لم تكن تدري ما حلَّ بك، بل كل ما تعرفه هو أنك تشعر بالنَّكد كما لو أن كل ما يحيط بك موشك على التصدّع والانهيار، فقد لاتكون المسألة إلّا برقّية مستعجلة هامة يرسلها جسدك إليك. ومن الممكن أن تشعر بأنك لست على ما يرام وبحالة من الانفعال، ويتراءى لك وكأنك في حاجة جديدة في الحياة، في حين أنك في الحقيقة لاتحتاج إلّا إلى تطوير عادات شخصية أكثر صحية.

وثمّة حقل آخر يمسّ حياتك الروحية، جديرٌ بالمعالجة والبحث أيضاً. وأنا أقصد، هل تكرّس وقتاً لربّك؟ هل تتردّد بانتظام على أماكن العبادة؟ فالإنسان مخلوق روحاني يحتاج إلى أن يوطّد صلته بخالقه، وإذا لم يكن يؤدّي واجباته على هذا الصعيد، فإنه سينأى بنفسه عن تحقيق الانشراح والسعادة الروحية. يترتّب عليك إذن، إذا لم يكن هذا المنحى من مناحي حياتك في حالة سويّة، إجراء التعديلات الضرورية عليه.

وربما ثمّة ضرورة أيضاً لإجراء تعديل في علاقتك بقرينك الزوجي. فإذا كنت ابناً بكراً استكمالياً، فإن قسماً كبيراً من أوقاتك، تمضيه على الأرجح في محاولة إزالة كل نواقص وثغرات قرينك الزوجي، في سعي دؤوب لأن تجعله كاملاً. ليكن بعلمك أنك لن تبلغ منالك أبداً، ولن تقارب السعادة إلّا إذا تعلمت قبول لاكماله. فإذا كنت مثلاً تستشيط غيظاً منه لعصره كبسولة معجون الأسنان من الناحية العليا بدلاً من السفلى، اشترِ إذن كبسولتين، واحدة يستطيع عصرها كما يشاء، وأخرى تستطيع الحفاظ عليها سليمة.

تعرفون أنني الأخ الأصغر في أسرتي، وأدلّل في سلوكي دائماً على أنني لست شخصاً مرتّباً على الإطلاق، وكنت أعاني قبل عدة سنوات من مشكلة حقيقية في التعامل مع دفتر الحوالات المصرفية، فلقد كنت أكتب على طرف الحوالة الذي يُنتزع من الدفتر، وأنسى تسجيل رقم المبلغ على طرف الورقة الدائم في الدفتر، ثم أنسى بعد مرور بعض الوقت كل ما يتعلق بالموضوع. وجرى الأمر نفسه معي مرات عديدة، ولايتعلق الأمر بحوالات بقيمة خمسة دولارات أو عشرة، بل تحدّثوا عن حوالات بمبلغ خمسين دولار أو مائة دولار أو أكثر حتى. ويحدث أحياناً أن تجري إدارة المصرف بعد فترة معينة من الزمن، اتصالاً معي:

«إي، دكتور ليمان، من المحبّذ حضورك إلى هنا وإيداع مبلغ من المال على حسابك». وبإمكانكم تخيّل كم يغيظ هذا الأمر زوجتي المولودة بكراً، وهي محقّة في ذلك، لكنها اهتدت أخيراً إلى حل، رتّبت أوراق حوالات بورق كربون تحت كل واحدةٍ منها، لذلك حتى لو نسيت كتابة رقم المبلغ على الطرف الدائم، سيبقى لديّ مع ذلك الرقم المسجّل للحوالة الذي كنت قد كتبته أصلاً.

وهكذا يتعيّن عليك ألّا تدع قرينك الزوجي اللّاكامل يؤدّي بك إلى الخروج عن طورك، بل بوسعك إجراء تعديل على ما يسبّب لك التنغيص، ليشعر كلاكما بعدها أن المسألة سوّيت.

وقبل الانتقال إلى موضوع آخر، أجد من المفيد الإشارة إلى أن الزواج عقد شراكة بين طرفين، ومازال عدد كبير جداً من الرجال يعتقد أن العمل المنزلي من مَهام المرأة حصراً، ومن هنا رُكِّب القول القديم «عمل المرأة ما بينشغل»(*)، لكن يا أيها الزوج، إذا كان بادياً على زوجتك الضيقُ والغمّ، وحالة تعب وإرهاق زائد عن الحد، فاسأل نفسك فيما إذا كان لك أي قسط من المسؤولية في وقوعها في هذه الحالة. فإذا كنت ممَّن يقدّمون المساعدة بقدر المستطاع فذلك أمر عظيم وأنا أحييك على هذا، لكن إذا لم تكن نجيباً وشهماً، فأنا أقترح عليك جدياً ضرورة إجراء تعديل على ذلك. تقدّم! فالعمل المنزلي لن يؤدي بك إلى حتفك!

هل تساهم بنصيبك في مهام (الأبوة والأمومة)، أم تعتقد أن ذلك (عمل الزوجة)؟

كنت مرة في شيكاغو لإجراء مقابلة إذاعية في أحد البرامج، وجلبت معي جميع أفراد أسرتي. ورتّب معدّو البرنامج الأمر وبدون علمي، على أن يحضروا أولادي للبرنامج نفسه لإجراء حديث معهم عن معنى أن يكون لديك أب أخصائي نفساني. وعندما وصلت إلى الإستوديو ووجدت أولادي يتحدثون في بث إذاعي على الهواء، لم أشعر بالسعادة أبداً آنئذٍ، فلم أكن أحبّذ أبداً لجوء أي شخص إلى وضع أطفالي تحت الأضواء على النحو الذي جرى فيه الأمر، بدون مشورتي أو مشورة أمهم أولاً على الأقل.

ودأب المذيع الذي يجري المقابلة بالإلحاف على كريسي في الأسئلة، آملاً أن تقدّم له بعض نقاط الضوء المساعدة على التبصّر في حياة طفلة لها أب كتب أبحاثاً، ويقدّم محاضراتٍ في الأبوة والأمومة والعلاقات العائلية. ونظرت كريسي أخيراً إلى الرجل بمعالم إحباط بادية على كل ملامح وجهها وقالت: «أنا لا أعتقد أنك تفهم، إنه مجرّد بابا!». حسناً، أنا سعيد بأن أكون «مجرّد بابا» لأطفالي، ولن يكون بإمكاني طلب شرف أكبر من هذا، أو مسؤولية أكثر جدارة من ذلك.

5 ـ اكتشف قوّة التسامح

هناك علّة أخرى يمكن أن تبقيك في حالة من التوتّر، وتشعر جرّاءها كما لو أنك في حاجة لإجراء تغيير جوهري في حياتك، ألا وهي إبقاء نفسك محتقناً بالغضب، سواء كان الغضب مرتّداً على نفسك أم موجّهاً صوب شخص غيرك. واعلم أن الغضب لايجدي معه إلّا أمر واحد، وهو أن تتخلّص منه، وثمّة طريقة واحدة للتخلّص منه، وهي مسامحة من سبّب لك الغضب كائناً من يكون.

كانت باتي أماً لاتزال صبية، حين عادت أدراجها إلى بيت أهلها بعد فسخ علاقتها الزوجية. ورحب بها أبواها واستقبلاها في الأحضان، وبذلا أقصى ما يستطيعان ليكونا سنداً لها في محنتها. لكنهما كانا مع ذلك يثقلان عليها، وما ذلك إلّا لأنهما كانا يعاملانها كطفلة صغيرة، مع أنها كانت تبلغ الثامنة والعشرين من العمر، ولها طفلان وتمارس عملاً بدوام كامل. وكانت ترغب بالإفصاح عن مشاعرها لكنها لم تكن تعرف كيف، لذلك أتاحت المجال لمشاعر الغضب والإحباط بالتراكم والتقيّح في أعماقها.

أشرت عليها بأن تكتب رسالة لوالديها تعبّر لهما فيها عمّا يعتمل في داخلها، وأن لاتكتب الرسالة بعبارات ناقمة وجلفة بل تبدأها بلهجة ودودة، معبّرة لهما عن درجة امتنانها للعبهما دور السند لها، ولاستعدادهما وترحيبهما بإيوائها وأسرتها في بيتهما في هذه الفترة العصيبة، وبأنهما لم يخيّبا أملها أبداً عن مدّ يدّ المساعدة لها، وبأنها ممتنّة من كل قلبها لهذا الأمر، ثم بإمكانها بعد ذلك توضيح رؤيتها للمشكلة.

ونفذت باتي فعلاً ما أشرتُ عليها، وأجدى الأمر، فلم يكن أبواها يقدّران أنّهما يجرحان مشاعرها ويغضبانها، فوق كل ما تعانيه جرّاء طلاقها. فهدّأا من روعها، وحلحلا الأمر. وهكذا أضحت بقية فترة سَكَنِها في بيت أهلها ريثما تجد وطفلاها سقفاً يُؤويهم خاصاً بهم، فترة إبحار هادئ.

فإذا وُجِد شخص تشعر بضرورة وضع حدٍّ لتصرفاته، لكنك تتهيَّب مواجهته، فأنا أشير عليك أن تجلس وتخطّ رسالة له موضّحاً فيها مشاعرك، دون أن تكون حانقاً وجارحاً في نقدك، بل أفصح عن مشاعرك بألطف أسلوب ممكن. فقد تحصل بعد ذلك على اعتذار عن الخطأ، ثم تعيد توثيق عرى العلاقة. لكن حتى إذا لم يتحقق ذلك، فأنت على الأقل عبّرت عن نفسك، ويتعيّن عليك بعدها التحرّر من أي شعور بالمسؤولية تجاه مجريات الوضع. لكن إيّاك والاستسلام للغضب، فإن الضحية الوحيدة له هو أنت، قبل أي شخص آخر.

وإذا كنت حانقاً من شخص ما - وليكن أحد الأبوين أو كليهما على سبيل المثال - لكنه تُوُفِّيَ منذ زمن طويل، ويبدو أن كتابة رسالة له على ضوء ذلك ليس أمراً ذا جدوى أبداً من الناحية الواقعية. لكن نصيحتي لك أن تكتبها مع ذلك، لما يمكن أن تقدّمه لك من تخفيف لوطأة الوضع.

واسأل الله، في كل الظروف والأحوال، أن يمدّك بالعون على المغفرة وبمشيئته على المغفرة، والله لايَردّ أبداً طلب من يسألونه العون.

أما إذا كان من الأسهل على المرء مسامحة شخص آخر من أن يسامح نفسه، وهذا يحدث خصوصاً إذا كان المرء استكمالياً، فإن الأجدى به أن يتذكّر أنه لايوجد أبداً أي شخص كامل، فنحن جميعاً لنا عيوب، وليست عيوبه من عيارٍ أثقل من عيوب الآخرين. على المرء إتاحة المجال لنفسه للتصرف كأي كائن بشري، وأن يخفّف من الأحمال المكدّسة على عاتقه!

وإذا ارتأيت ضرورة كتابة رسالة لنفسك، فاكتبها. وإذا ارتأيت ضرورة وقوفك أمام المرآة وإجراء حديث مسهب مع نفسك تسامح فيه نفسك، فافعل ذلك. وإن إضمار المرء موقفاً قاسياً وغيرَ متسامح تجاه نفسه، يمكن أن يؤدي إلى تدمير حياته، لذلك اسعَ بإخلاص وتعقّل لمسامحة نفسك، الآن ودون أي إبطاء.

ثم أخيراً إذا كنت ترى مسوّغاً لطلب المغفرة من قبل شخص آخر. فاذهب وافعل ذلك، فعدم الصفح يمكن أن يدمّرك سواءٌ كنت بحاجة لأن تصفح أم يُصفَح عنك.

وأيّاً تكن الحال، إذا ارتأيتَ أن هناك حاجة لمنح أو طلب الغفران، فلا تتلكّأ عن ذلك! فذلك أمر شديد الأهمية، وهناك قوة هائلة في التسامح، وسيُزوّدك فعلياً بالقدرة على التحرّر والخلاص!

إذا كنت ابناً بكراً يتعامل مع الحياة باعتباره رجلاً خارقاً، فلا تتخلّ عن هذا التصوّر كلياً، وشدّ رحالك صوب قفار وبراري ألاسكا!

التعامل مع أبوين معمّرين

تعترض طريق الإبن البكر مشكلة أخرى، عند ولوجه مرحلة منتصف العمر، وهي أن أبويه أصبحا عاجزين، وقد يكونان في حاجة لعناية خاصة.

ما أشقّ على النفس رؤيةَ أبويك وهما يشيخان!، ويصل الأمر لأن يُهَدّ فؤادُك في الصميم إذا حدث وأصيب والداك بالعجز الكلّي، فأنت مدين لهما بالكثير، وتعود بك ذاكرتك دائماً إلى تلك الأيام حين كنت صغيراً بلا حيلة، وكيف كانا يقفان دون أي انقطاع إلى جانبك، مادّين لك يد العون.

جمعتني جلسةٌ جرت مؤخراً مع أحد الأصدقاء الأوفياء، وكان يبكي بحسرة على اضطراره لاتخاذ قرار بنقل أمه إلى دار للعجزة، فهو لايحبّذ ذلك. مع أنه يعلم أنه كان القرار العقلاني الوحيد، وأفضل ما يمكن إجراؤه معها، ومع ذلك غلبت عليه مشاعر الأسى والإثم. ولقد حاول في وقت سابق مع زوجته تأمين ما تحتاجه من عناية واهتمام، إثر قدومها إلى بيتهما، لكنهما رغم كل ما بذلا من جهود فشلا في ذلك، فالعناية والاهتمام بالأبوين المعمّرين ليس مهدّماً للفؤاد فحسب، لكن من الممكن أيضاً أن يكون مكلفاً ـ ومن سوء الحظ أن حصة الأسد في تحمّل عبء ذلك يقع على «الشخص العريق في الاعتماد عليه» الإبن البكر.

يجب أن لايجري، وليس ثمّة أي داعٍ لأن يجري الأمر على هذا النحو،

فإذا كان في الأسرة أولاد آخرون، يترتّب عليهم المساهمة بحصتهم في الاهتمام ورعاية الوالدين مالياً وعاطفياً. وإليكَ ما يمكنك إجراؤه:

1 ـ تأكّد أن إخوتك وأخواتك أصبحوا على بيّنة كاملة للوضع.

2 ـ اسمح لهم بأن يدلوا بدلوهم فيما يرتأون أنه الأصلح للوالدين. وإذا كان أحدهم غير مقتنع بأهلية الطريقة التي تعالج بها الحالة، فأفسح له المجال لتحقيق الأمر بطريقةٍ أفضل.

3 ـ أعلمهم، بأشد العبارات جلاءً، ما تنتظره منهم على هذا الصعيد. ويجب أن لايبقى أي مجال للاعتذار مثل «ياالله، لو كنت أعلم مسبقاً....». فإذا كانت الوالدة تحتاج لأن يتردد عليها أولادها في زيارات أكثر، فأخبر الآخرين بذلك. وإذا كانت تحتاج لمبلغ إضافي من المال لسبب أو لآخر، فأخبرهم بذلك أيضاً.

4 ـ تذكّر أن تعير بعض الوقت للترويح عن نفسك. فمن الضروري لك الترفيه عن النفس، والضحك، اذهب لمشاهدة فيلم مضحك من حين إلى آخر.

5 ـ تذكّر أنك لست الوحيد في ذلك، فكل الناس تقريباً عانوا من هذا الأمر في وقتٍ أو آخر، وربما وجدت عدداً من الناس ممن يمكنهم الانضمام إليك في محنتك وشدّ أزرك.

6 ـ سيكون بوسعك معالجة الحالة أحسن، إذا حضّرت نفسك جيداً لذلك. قم بزيارة لمكتبة محلية، وعاين عناوين الكتب المتوفّرة المتعلّقة بالتعامل مع أبوين معمّرين.

الباب الثاني

أنت وابنك البكر أو (أنتما وابنكما البكر)



الفصل السابع

طفل كامل، عالم لا كامل

إذا قرأنا يوماً إعلاناً في الجريدة ينص على ما يلي:

«مطلوب للخدمة، من يلزم أن يتمتع بحكمة سليمان، وصبر أيوب، وقوة شمشون، يحتاج لاستخدام قميص مخطط وصفارة حكم. على من تنقصه الشجاعة، والشخص المفرط الحساسية لأي تصرف معيب أن لايقدّم طلباً» هل تعرفون عن أي أناس نبحث؟ لابد أن الأمر واضح، عن أب وأم. وليس أمراً بسيطاً أن يكون الإنسان أباً أو أماً. وتلك المسألة بالتحديد لم تتحسن ظروفها ونحن نقف على أعتاب القرن الحادي والعشرين، وحسبّكم التفكير في الحالة المأزقية لأم تعيش في هذا العصر، فمن المنتظر منها على سبيل المثال تأمين إحضار اللحم إلى البيت، ومن ثم يُنتظر منها أيضاً أن تطهوَه!. ويتأمّل منها أفراد أسرتها أن تكون مهارتها في الطبخ كجوليا تشايلد، وفي قيادة السيارة كـ إ. ج. فويت، وتحتفظ بطراز الذاكرة التي يُشاع عن أنها خاصية بالفيلة حصراً. أما بالنسبة لمهاراتها في مسألة التنظيم... فيُنتظر منها في كل مرة تذهب إلى دكان البقالية توفير مبلغ بين عشرين إلى ثلاثين دولار، إضافة إلى ما وفّرت من قسائم تموينية، ثم عليها أن تتذكّر أعياد ميلاد كل الأقارب المتناثرين ضمن دائرة قطرها ثلاثين ميلاً.

أمّا بالنسبة للأب العتيد فدعونا نسبغ عليه حكمة روبرت يونغ في كتابه «الأب زادٌ لاينضب من المعرفة»، وصبر شخصية ميشيل لاندون وحسها العملي في قصة «كوخ صغير في البراري»، وكل المؤهّلات الشاملة والمتعدّدة المناحي

للشخصية المقتدرة التي وضعها المرحوم هوف بيمونت في رسمه وتعريفه لسمات شخصية وورد كليفر. ويتعيّن عليه رمي كرة القدم مثل جون إلوي، ويقذف كرة البيسبول مثل جو ماغران، وفيما يتصل بالمحافظة على ما يدور في البيت ضمن قواعد الأصول والنظام، فإنه يتمتع بجملة مركّبة من مهارات السيدين غودرينتش وويزارد.

ثم تأتي بعد ذلك المهارات اللازمة لممارسة الأمومة والأبوة! والواقع يثبت صحة القول إنه توجد بعض الجوانب في الحياة، أفضل معلّم فيها هو الخبرة الحياتية نفسها، وأحد تلك الجوانب هو الأمومة والأبوة تحديداً.

ومن بين جميع أرواج الأم والأب الذين مرّوا عليّ في حياتي، لم أصادف أماً وأباً لايعتقدان في بداية دخولهما هذه المرحلة من حياتهما، إلّا وأنهما سيتجنّبان تكرار كل السلوكات غير الصحيحة الصادرة عن آبائهم تجاههما، فهما يردّدان فيما بينهما:

«سنمارس أمومتنا وأبوّتنا على الوجه الصحيح، وسنحاول أن نكون أفضل أم وأب في العالم، وسيكون ذلك استثنائيّ الروعة!» لكنني أيضاً، لم أصادف في حياتي أي زوج من أم وأب، لم يرفعا أيديهما استسلاماً في محطة من محطات مسيرتهما الأبوية، متسائلين باستغراب: «أين وجه الخطأ فيما يحدث؟». أو على الأقل: «ماذا نفعل الآن ياتُرى؟». وباختصار، ليس هناك عمل أكثر مشقّة، وأكثر استنزافاً للوقت وأكثر إيلاماً (أحياناً)، أو أكثر مردوداً كثواب (في النهاية)، من أن يصبح الإنسان أماً أو أباً.

وفي جوابي على سؤال يوجَّه لي دائماً، عمّا يمكن اعتباره أكبر خطأ يقترفه الآباء أقول: إن أكبر خطأ هو أن تظنّوا بأن حبكم لأولادكم وحده، سيجعلهم على أحسن مايرام، فأولادكم يحتاجون لحبّكم لكنهم يحتاجون أيضاً لقدوتكم وانضباطكم وإرشادكم لهم بطريقة أو أخرى.

وسيكبر ابنكم البكر ليكون كاحتمال شبه قطعي نموذجاً مثالياً للولاء والإخلاص والطاعة والانضباط الذاتي، لكن المشكلة هي أنه ربما سيبالغ في ذلك في بعض المجالات بما فيها الانضباط الذاتي. لذلك من الضروري جداً للآباء

إبداء قدر كبير من الأناة في تعاملهم مع أبنائهم البكر، وتجنّب وضعهم تحت هاجس ترقّب الكثير منهم ممّا لاطاقة لهم به، أو ممارسة ضغطٍ عليهم يتجاوز الحد، أو ممارسة نقد مبالغ فيه عليهم.

إن ابنتي الكبرى هولي على سبيل المثال، نموذجاً للمواطنة المثالية، فهي تعتقد أن القواعد والقوانين سُنَّت لتُتَّبع، وتؤمن بداهةً أنه: «ثمّة مكان لكل غرض، وكل غرضٍ في مكان»، إلى درجة أنه لو قرّر القاضي وابنر يوماً ترك (هيئة محلّفي الشعب)، فأنا أعتقد أن هولي بمستوى هكذا مهمّة.

ويخطر على بالي تلك النزهات التي كنا نأخذها فيها معنا إلى الشاطئ عندما كانت لاتزال طفلة تحبو، وقبل حتى أن تعرف الكلام، فقد كانت تمضي إلى اللعب فور وصولنا، ثم تكرُّ راجعة بعد فترة قصيرة، مبرزةً يديها أمامها، وتهمهم: «آننننننه! آنننه!».

ـ «ما أصابك؟ ما هذا».

ـ «آننّننه! آنننننه!».

نعم(*)، سرعان ما نقدّر أن المسألة ليست إلّا أن يديها موسّخة بالرمل، وهي غير قادرة على تحمّل بقاء يديها في هذه الحالة، وتريد منّا أن نزيله عنهما، ويُعتبر ذلك سلوكاً نموذجياً لبنت بكر استكمالية ومؤشّراً تقريبياً على أسلوب هولي في مقاربتها للحياة.

ثم بعدئذٍ، هناك ابنتنا الوسطى كريسي. ولن أنسى أبداً ما حدث في اليوم الأول لذهاب كريسي إلى المدرسة. عندما كانت تناهز السنة السادسة من عمرها، وكما يحدث دائماً عند رؤية الإنسان لطفله يغادر إلى المدرسة لأول مرة، فلقد داهمتنا ساند وأنا مشاعر مختلطة من الأسى والاعتزاز، إثر متابعتنا لها وهي تستقل حافلة المدرسة في ذلك الصباح. لكن عند حلول ظهيرة ذلك اليوم، وقدوم الباص وتوقّفه في الساحة المحاذية لبيتنا، ارتاعت ساند من عدم رؤيتها كريسي في أي مكان، وتبيّن لنا أيضاً أنها ليست في الباص، ولايتذكّر السائق إن كان رآها. واتّصلنا هاتفياً بالمدرسة، لكنّا لم نجدها هناك، ولم نعرف ماذا ينبغي علينا عمله، وفكّرنا جدّياً بالاتصال بالشرطة، عندما رنَّ الهاتف فجأة،

وأتى من الطرف الآخر للخط صوت طفلة صغيرة يعكس مشاعر بهجة: ـ «هي، ماما».

زعقت ساند بلهفة: «كريسي، أين أنت؟».

ـ «أنا في بيت أعزّ صديقة عندي!».

ـ «أين أنت؟ بيت مَنْ مِن صديقاتك؟».

سادت على الطرف الآخر للخط فترة صمت، ثم سُمِع بعدئذ صوت كريسي تقول: «أعيدي إسمك مرة أخرى!!». هذا ما سمعته منها تسأل «أعزّ صديقة عندها».

ولم تحفَل الصغيرة كريسي في التفكير بمعنى أن تترجّل من الحافلة في محطة غير محطة بيتها، ثم ترافق طفلة صغيرة أخرى، كانت قد تعرّفت عليها للتو، إلى بيتها. هل من الممكن صدور تصرّف مماثل لذلك من قبل هولي؟ محال إطلاقاً، ولاحتى في مئة عام!

وإليكم حادثة أخرى جرت عندما رغبنا مرةً ساند وأنا البقاء لوحدنا في غرفتنا، إثر عودتي من إحدى رحلاتي العديدة، إذ لم نكن رأينا بعضنا منذ مدّة، لذلك حاولنا أن نختلس بضعة دقائق وحيدين خلف بابٍ مقفل. لكن لافائدة!. فبعد حوالي ثلاثين ثانية بدأ كلٌ من كريسي وأخيها الصغير كيڤين، والذي أقدر أن عمره في ذلك الوقت كان ثلاث سنوات، بالخبط بقوة على الباب. وسألت كريسي: ـ «أيمكننا الدخول؟».

فأجبتها: ـ «اغربي من هنا، فهناك سبب ضروري يستدعي منّا الماما وأنا إجراء حديث مع بعضنا لفترة قصيرة من الزمن» وساد الصمت لمدة دقيقتين فقط، ثم زعقت كريسي بأعلى صوتها: «ما سمعنا شيئاً من حديثكما!».

ـ «ماذا(*)، يا الله كريسي. اتركينا لوحدنا لبعض الوقت، موافقة؟».

ـ ومرةً أخرى، بعد حوالي دقيقتين من الصمت، أتى صوتها هذه المرّة تقول:

ـ «بابا(*)!، هل يمكنك تمرير مصروفنا من تحت الباب؟».

ولم نتمالك أنفسنا هذه المرة ساند وأنا من القهقهة، إلى الدرجة التي فقدنا فيها القدرة على قطع بضعة خطوات إلى الباب وفتحه فيما لو أردنا ذلك. ودفع ذلك كريسي لأن تصبح أكثر عناداً من السابق، وشرعت بالطرق بقوة على الباب وعندما لم نستجب مباشرة لقرعها الجنوني هذا، سمعناها تقول لأخيها الصغير:

ـ «كيفين، لن يسمحا لنا بالدخول، الأفضل أن تذهب وتحضر المطرقة!».

وخوفاً على مصير الباب، خطونا سريعاً باتجاهه وأتحنا لهما الدخول.

ويمكنني القول إن هولي كانت بدون أي شك ستمضي بعيداً عن هنا، وتتركنا لوحدنا من المرة الأولى التي نطلب منها ذلك، فالأبناء البكر، والأبناء الأوسط كائنات تختلف جداً عن بعضها في الواقع.

نموذجين من الأبناء البكر

الآن، لابدّ لي من الإشارة إلى أنني لا أقصد إطلاقاً القول أن كل المولودين بكراً حالات متماثلة مع بعضها، لكن الحقيقة هي أن لديهم جميعاً استعداداً لأن يتأطّروا ضمن أحد نموذجين، ما لم يستطع الواحد منهم الحفاظ على شكل من أشكال التوازن بينهما، وهذان النموذجان هما:

1 ـ المساير.

2 ـ الجبار.

أما النموذج المساير فهو الذي يسعى وراء إرضاء الآخرين، ومن يُشرك نفسه في علاقات اجتماعية لاحصر لها، ومن يحاول دائماً وأبداً الإثبات على تمتّعه بما يكفي من الصفات لاعتباره إنساناً جيداً، وهو يريد كسب كل شيء، بما فيه صداقتك وإعجابك به، ويمضي وقتاً شاقاً في التعامل مع أي أمرٍ يعطى له، أو ما يشعر أنه غير جديرٍ به.

أما الطفل الجبار، فهو النموذج الذي يتعلّم منذ نعومةِ أظفاره بأن كون الإنسان مولوداً بكراً كافٍ ليحمل معه قدراً عظيماً من السلطة: «أنا الأكبر سناً، وجسداً، فتّح عينك أحسن لك»(*).

وهؤلاء الأخيرون هم ما يدعوهم صديقي الحميم جيمس دبوسون

«الأطفال ذوو الإرادة القوية»، وأنا أفضّل أن أسميهم «الصقور الصغيرة الجبارة».

وليس مهماً ما نطلقه من تسمية على هذين النموذجين، بل المهم بالنسبة لنا أن نعالجهما منذ بوادرهما الأولى التي تظهر في مرحلة باكرة من الطفولة.

الطفل المساير

لنفترض أننا نراقب الطفلة الصغيرة ميغان وهي تحاول رسم لوحة لقطّة. ولكنها ما إن توشك على إنهائها حتى تنقض على الورقة وتُجعلكها في يدها وترميها بعيداً، وتخضع اللوحة اللاحقة لآلية التعامل نفسها، وكذلك اللوحة التالية ثم التي تليها وهكذا دواليك.

وسنلاحظ كذلك أن مشاعر الإحباط لديها تتصاعد بالتدريج مع كل لوحة جديدة ترميها بعيداً عنها. وإذا سألتها عمّا يجري معها، ستجيبك: «لم أستطع رسمها بدقة!، إنها لاتأخذ شكلها الصحيح!».

ويمكنك القول إن الطفلة الصغيرة ميغان تظهر منذ الآن علامات على تطوّرها إلى استكمالية مثبّطة الهمة، من النوع المساير الذي يسعى وراء الإطراء، وهي على استعداد لأن تقطع شوطاً بعيداً في محاولة البرهان على أنها قادرة، وذات شأن.

كيف يتعامل الأبوان مع حالة كهذه؟ ينبغي عليهما الجلوس مع الطفل والتحدّث إليه عن الجوانب الإيجابية لما تحقّقه من أعمال: «ماذا تعنين بأنك لاتستطيعن رسمها بدقة؟!، ما ترسمينه يبدو لي جميلاً!».

- «حقاً؟».

- «أوه، نعم، تلك قطة رائعة، ثم إنك تعرفين أن القطط من الأشكال التي يصعب رسمها».

وهكذا يجري الحديث بعبارات من هذا القبيل، وأنا لاأقترح عليكم هنا أن تكذبا على الطفلة وتقولا لها بأنها رمبراندت(*) عصرها، في حين أن لقطتها

(*) رسام ونحّات هولندي من عصر النهضة (1606 - 1669). م.

شكلاً مشوّهاً، وإحدى أذنيها أضخم بأربع مرّات من الأذن الأخرى، لكن ركّزا نظركما على الجوانب الإيجابية، وابحثا عن الطرق التي تمكّنكما بنزاهة وصدق من تشجيع الطفلة وكَيْل المديح والإطراء لها. وركّزا انتباهكما على مراقبة حالات أخرى تضع فيها ابنتكما الاستكمالية البكر نفسها تحت وطأة إجهادات زائدة عن الحد، وحاولا دائماً أنْ تتدخّلا في المسألة بهدف تعزيز الثقة بنفسها وتشجيعها. وينبغي أيضاً إبداء حرص خاص، لتتجنّبا توجيه عبارات تتضمن الإيحاء بأن ما تثمره جهود الطفلة القصوى، بعيد عن مطابقة المقاييس النظامية. ولنفترض أن الطفلة بذلت كل جهودها في محاولة ترتيب سريرها للمرة الأولى في حياتها ثم دعتكِ إلى دخول غرفتها لتريكِ ما حقّقته من «عمل ـ فذّ»، وكان ردّ فعلك أوّل ما وقع نظرك على ثمرة جهودها أن تساءلت باستغراب بينك وبين نفسك فيما إذا كان أحدٌ مازال نائماً تحت أغطية السرير، فهو مكتّلٌ، ويتدلّى الشرشف من تحت الغطاء في أكثر من مكان. لكن تذكّري أن تلك محاولتها الأولى على كل حال.

ماذا أنت عازمة على فعله؟ ما طبيعة الخطاب الذي ستوجّهينه لها؟ بالطبع لايجوز لكِ القول:

«أوه، ميغان، ذلك أروع وأحسن ترتيب سرير، رأيته في حياتي». فهذا عبارة عن كذب. لكن إذا كانت قد بذلتْ فعلاً جهودها القصوى في تنفيذ العمل، وأنتِ تعرفين ذلك، فينبغي عليك عدم إيذاء مشاعرها. وقد يحدث أن تجيب بعض الأمهات أطفالّهن بالقول إن هيئة السرير بعد ترتيبه رائعة، ثم ترسل الواحدة منهنّ طفلتها إلى الخارج لّلعب، ومن ثم تعيد ترتيبه فور إختفاء البنت عن الأنظار، لكن بعد حوالي ساعتين، حين تؤوب الطفلة إلى البيت راجعة من اللعب، تلاحظ أن سريرها ليس ليس بالحالة التي تركته عليها، وقد تذهب إلى أمها وأبيها وتسألهما عن الخطب، أو لاتتفوّه ببنت شفة، لكن اياً كان رد فعلها، فهي بالتأكيد عرفت أن المجهود الذي بذلته ليس مقبولاً، وأنه مازال أمامها شوطٌ إضافي يتعيّن عليها قطعه للبرهان على قدراتها.

ما يُقتضى فعله في هذه الحالة، قولٌ شبيه بما يلي:

«حبيبتي، كم هو عظيم منك ترتيبك للسرير، فأنت تساعدينني في ذلك، وأنا أقدّر لك ذلك جداً».

ثم ينبغي بعدها على الأبوين ترك السرير دون مس. ولابد أن تأتي خلال الأيام القليلة القادمة اللحظة المناسبة لتعليم كيفية ترتيب السرير والتدريب عليها. أما الآن، في هذه اللحظة، فليس الوقت مناسباً لذلك، حتى لايرد إلى خاطر الطفلة بأنها: «أظن أنني لن أفلح في ذلك كما ينبغي».

لقد بذلت الطفلة جهداً صادقاً، وثمّة حاجة لأن تحصل على شعورٍ بالرضى عن نفسها وعمّا حقّقته.

وربما يوجّه السؤال التالي لي: «هل تقصد بأنه إذا أدّى طفلي عمله بدون اعتناء، فمن المفترض مني القبول بالأمر وتمريره؟». وجوابي هو النفي بالطبع، لكن إذا بذل الطفل جهوده القصوى، فينبغي أن يكون ذلك كافياً تماماً بالنسبة لكما. ويقتضي منكما معرفة أولادكما جيداً، بما يكفي لتمكينكما من التمييز متى يبذلون جهوداً ذات مدلول حقيقي وفعال، ومتى يقتصرون على إبداء مجرّد تصرفات مستهترة حمقاء. فلو كان ابنكما، على سبيل المثال، والبالغ الثالثة عشر من العمر يعرف كيف يرتّب سريره، لكنه اكتفى هذا الصباح بإتيان حركة عشوائية وبهمّة فاترة على أطراف ملاءات السرير، فليس ثمّة أي مانع، في هذه الحالة، من الطلب منه العودة إلى غرفته، وإعادة العمل على الوجه الصحيح. لكن أُعيد كرّة أخرى بأنه إذا بذل ابنكما كل طاقته، وحتى لو عجز بحدود معيّنة عن تحقيق نتائج مثالية، فيترتّب عليكما عندها البحث عن بعض الجوانب الإيجابية لتركّزا نظركما عليها بهدف تشجيعه وإشعاره بأنه شخص ذو جدارة.

وربّما تستدعي الضرورة تشجيع ابنكما على الدفاع عن حقوقه.

عندما كانت ابنتايَ هولي وكريسي صغيرتين، كنّا أحياناً نسجّل لهما حواراتهما وهما تلعبان. وعندما نعيد شريط التسجيل نجد في أكثر المرات، هولي وهي تأخذ كل الأشياء من بين يدي أختها الصغيرة، مع رغبة دائمة بالاستحواذ على أي شيء تلعب به كريسي. فرغم ما نوّهت به آنفاً من أن هولي كانت في معظم الأحيان تبذل قصارى جهدها لإرضاء أبويها، وللبرهان عن أنها نموذج

مثالي عن المواطنة الصالحة، لكن عندما تجد كريسي وهي تحاول انتهاك حَرَمها الخاص كبنت بكر، فتلك قصة أخرى.

وبالطبع، ليس ذلك من طينة السلوك الذي يطمئنك أن البنت الصغيرة ستنال جائزة نوبل للسلام في مُقبل أيامها، لكنه على أي حال سلوك شائع جداً - وطبيعي جداً - بالنسبة للأطفال.

لكن ليس بالنسبة للأطفال المسايرين الذين يسعون وراء إرضاء الآخرين.

بيلي واحد مِن هذه النماذج، فهو يخرج لكي يلعب بسيارته الجديدة والمزوّدة بجهاز للتحكّم عن بُعد، ويعود إلى البيت بدونها.

- «بيلي!، أين سيارتك؟».

- «أوه، بادلتها بهذه مع بوبي».

وكان يمسك بيده كرة بيسبول ملطّخة بألوان عشبية وبغلاف خارجي على وشك الإهتراء الكامل.

- «بادلت بوبي سيارتك من طراز كوڤرت الجديد، والتي تساوي كلفتها عشرين دولاراً مقابل هذه؟».

- «طبعاً، آه... في الواقع، هذا ما شاءه بوبي».

وطبعاً، من الناحية الفعلية، شاء بيلي ذلك أيضاً، لأنه أراد أيضاً كسب صداقة بوبي، فبيلي ليس مغفلاً إلى الحد الذي يجعله يظن أنها كانت مقايضة عادلة، لكنه فشل في مغالبة نفسه على رفض عرض بوبي. ويقع الأطفال المسايرون بسهولة ضحية الاحتيال:

- «هيا، بيلي، أنت في الواقع لاتريد لوح الحلوى هذا، أليس كذلك؟».

- «بالطبع..... لا...... أظن أنني لاأريده».

- «ظريف!، أيمكنني الحصول عليه؟».

- «موافق».

ويقعون بسهولة أيضاً ضحايا للتلاعب بهم، وجرّهم لإجراء مسائل

لايريدونها من كل قلوبهم. وهم الأولاد الذين يعيشون ويموتون تحت وطأة شعور بالنبالة.

- «هيّا، جودي، نحن ننوي سرقة ما تيسّر لنا من العلكة المطّاطية من دكان البقالية، ونرغب بأن تأخذ أنت أيضاً نصيبك منها».

- «لكن لا رغبة لديّ بسرقة أي شيء».

- «إذا كان لديك نيّة بالانضمام إلى شلّتنا(*)، فيجدر بك القيام بذلك».

- «طيّب... موافق».

وعلى هذا المنوال تمضي حياة الإبن البكر المساير، إذ يبدأ ذلك النمط السلوكي في الظهور لديه وهو في مقتبل العمر، ويُرافقه طوال حياته، فهو من سيكدّس عليه المدير العام باستمرار أشغالاً إضافية زائدة عن الحد، ومن لديه أصدقاء «يقترضون» أموالاً منه ولايسدّدونها إطلاقاً، ومن سيخوض صراعاً أبدياً يهدف لابتياع احترام وإعجاب الآخرين بنبالاته.

يجب أن نضع حداً لهذا السلوك، وكلما بكّرنا في ذلك كلّما كان من الأسهل نسبياً نبذ هذه العادة السلبية، ولابد إذن من حث الصغير بيلي على الشخوص بنفسه باتجاه بيت بوبي واسترجاع سيارته من هناك، ليس لأنه جنّ جنونك من مبادلة لعبة غالية الثمن بشيء يمكن اعتباره عملياً عديم القيمة، ولكن لأنك تعرف أنه يحب حقاً سيارته الكوفرت الصغيرة، وإنك تستحسن أن يستعيد حيازتها. ومن الضروري إذن دفعه لبلوغ حالة، يرى فيها أن مراعاة مشاعره الخاصة مسألة غاية في الأهمية.

ويصعب علينا جميعاً إتيان ذلك لأن معظمنا يساوره إحساس بالفرح والرضى عندما يرى أطفاله يؤثرون التفكير في الآخرين قبل أنفسهم، ويشاركونهم ألعابهم، ويتّبعون عموماً في سلوكهم القاعدة الذهبية(**). لكنكم

(**) - القاعدة الذهبية: قاعدة سلوكية أساسية تنظم سلوكاً إيجابياً جداً من الإنسان تجاه البشر الآخرين. م.

تذكرون أني استفضت كثيراً في مكان سابق، في توضيحي لوجه الشبه بين وظيفة الأمومة والأبوة وبين السير على عارضة توازن، وعلى هذا الأساس أعتبر أن خط السلوك الذي نتناوله الآن بالتشريح، إنما هو أحد تلك الأماكن الخطرة التي من السهل أن تزلّ قدمنا فيها، ونسقط أرضاً من فوق تلك العارضة المحكمة التوازن. فدرجة الخلاف جذرية بين أن يتشارك أطفالنا مع الأطفال الآخرين لأننا نعرف أن هذا ما ينبغي أن يفعله أي إنسان، وبين العزوف عن الدفاع عن مصالحهم، وبهذا يتمكّن الآخرون من استغفالهم والتحايل عليهم بسهولة تامة. وأنتما الأم الأب من يستطيع، بحكم قربكما الشديد من طفلكما، اكتشاف خلفيات ودوافع ابنكما الحقيقية. ولهذا يُعتمد عليكما أساساً، في جعل طفلكما يعي اعتباره وتقديره الذاتي لنفسه، فهو في حاجة لأن يعرف أن لديه حقوقاً، وأن حاجاته ورغباته لها أهمية رغبات وحاجات أي امرئ آخر. لاتدعاه يعتقد أن لرغباته الأسبقية على رغبات أي شخص آخر، لكن عليه أن يفهم أنه شخصية لها حضورها ودورها الخاص، وبأن له بالتأكيد كلمة في شؤون الأسرة. وبوسعكما إفهامه ذلك بأشكال بسيطة يومية، أو بأساليب أقل تواتراً ولكن ذات فعالية أبلغ.

ـ «بيلي، نحن نفكر بالذهاب معاً هذا المساء إلى المطعم لتناول العشاء، هل يا تُرى نفضّل الذهاب لمطعم معيّن؟».

ـ «أنا؟».

ـ «نعم أنت، هيّا، أين تحب أن نذهب؟».

ـ «لاأعرف، كما يشاء أي واحد منكما».

ـ «لا، نحن نرغب أن تختار أنت هذه الليلة، فنحن في الواقع، لانعرف أين نذهب».

ـ «طيّب، أنا أفضّل ـ إلى حدٍ ما ـ أن نذهب إلى ماكدونالد(*).... أقصد إذا كان يروق لكما ذلك».

(*) ـ سلسلة مطاعم أمريكية تقدّم الوجبات السريعة. م.

- «عظيم جداً، وكنا نفكّر بالذهاب إلى السينما بعد العشاء.... أو ربما نلعب قليلاً الغولف، أيّهما تفضّل؟».

يعتبر مثل هكذا أسلوب في التعامل مع الطفل المساير، وسيلة ناجعة لمساعدته على رفع سويّة اعتباره لذاته.

الطفل الجبّار

وهذه هي الفئة الرئيسة الثانية التي ينتمي لها الأبناء البكر. ولن أتحدّث عن كل جوانبها الآن، لأني سأناقش في الفصل التالي مفهوم «انضباط الأمر الواقع» بعض التفصيل، وهي طريقة مُثلى للتعامل مع الطفل الجبار. لكن اسمحوا لي الآن بتنبيهكم إلى أمر، وهو أن الطفل الجبار من نوعية الأطفال الذين يعرفون جيداً منذ نعومة أظفارهم كيف ينالون ما يريدون، لكن ما يمكن معالجته هنا هو التطلّع إلى أن لاينالوا ما يريدون ساعة يشاؤون. ويمكن لنا القول إن الطفل الجبار هو من يدرك باكراً جداً أنه باعتباره مولوداً بكراً، فهو الأكبر والأقوى، وبأنه ليس لأحد في العائلة تحدّي موقعه كـ «ملك» متوَّج على أخوته وأخواته. وهو، على الأرجح، من يحمل أبويه على ارتداء قميصيهما المخطّطين وتناول صفارتي التحكيم، ثم الشروع في تنفيذ مهامهما الرديفة كحكَمين. لكنه في الواقع، لايعرف جيداً كيف يستبد بشخصيته على أخوته وأخواته فحسب، بل يمارس سطوته أيضاً على أمه وأبيه. ويصل إلى غايته بتشكيلة متنوعة من الحيَل والأساليب، فهو سريع التعلّم، ويكتشف بسرعة كيف يستعبدك ويجرّك من قيادك، بل وحتى أن يقلب عاليك سافلك!

وربما تتخيّلون، عندما تفكرون بما تعني عبارة طفل (جبّار)؛ شخصاً ينال ما يريد بواسطة خلقه المتنمّر، والذي لايوفّر أحداً من شرّه، ويشكّل مصدر رعب لجميع من حوله. ومن الممكن أن تكون تلك هي الحال فعلاً، لكن من الممكن أيضاً أن تظهر عليه، بالقدر نفسه من الواقعية، أمارات الخجل والانطواء على النفس، ويجد ذلك تفسيره على أنه طريقة يستخدمها لنوال ما يريد.

الخجل: ينزع الطفل لأن يتّكل دائماً على وجود أمه وأبيه إلى جانبه، لأن

خجله الشديد يحرمه من القدرة على التعبير عمّا يعتمل في نفسه، فيجدان نفسيهما مكرهين على أن يفعلا ذلك بدلاً منه، ويتورّطان إلى حدود غير معقولة في مجريات حياته بسبب ذلك، ولأنهما يظهران استعداداً دائماً للهرع إلى نجدته.

صورة توضيحية رقم (7)

قائمة بحقوق الإبن البكر

لديك كامل الحق في: 1 - اتخاذ خيارات شخصية خاصة بك في الحياة.
2 - تبنّي آراء شخصية خاصة.
3 - السير عكس التيار.
4 - التمتع بالسعادة.
5 - انتقاء أصدقائك الشخصيين الخاصّين.
6 - التحكّم بمسار حياتك.
7 - أن تكون كما تشاء.
8 - تخفيف الأعباء عن كاهلك من وقتٍ لآخر.
9 - تغنيج نفسك بمناسبة أو أخرى.
10 - التعبير عن رأيك الشخصي الخاص.
11 - اختيار ما يتوافق مع صالحك فحسب.

ومن الممكن أن يلتبس للوهلة الأولى الأمر بين الطفل الخجول وبين الطفل المساير، لكنهما يشكّلان في الواقع قطبين متفارقين. حيث يقارب الطفل الخجول في شخصيته شخصية المتنمّر، فهو مثل الملك الذي يعتمد على خدمه في تنفيذ كل أشغاله عوضاً عنه، فالأم تتحدث عمّا يريد الحديث به، والأب يعيره اهتماماً استثنائياً خاصاً، ويتولّى الأخوة والأخوات إجراء الأعمال بدلاً عنه لمجرّد أنه «شديد الخجل» من القيام بها بنفسه. باختصار، إن الطفل الخجول قادر على التلاعب بدون حدود.

فماذا تستطيعان أن تفعلا تجاه هذه الحالة؟ يقتصر الأمر ببساطة على تشجيع الطفل على الجهر بما يريد، وسند نفسه بنفسه فإذا أتحتما له المجال لأن يتصرّف بطبيعته الخجولة تلك دائماً، فلن يتعلّم أبداً كيف يقف بثبات على قدميه

الاثنتين، وكيف يعبّر عمّا يريد. فإذا لم تتوقفي أيتها الأم أبداً عن الإهراع إلى إغاثته، وظللت أيها الأب تردّد باستمرار لازمة:

«ليس بيلي إلّا شخصاً خجولاً، لذلك سنتركه وشأنه». فأنتما في هذه الحالة ستكونان «ممكّنين» له، وتمهّدان له الطريق للانسحاب إلى قوقعته.

وليس هناك علاج سحري للخجل، والطريقة الوحيدة للتغلّب عليه هي أن تورّطا ابنكما في وضع يُقسره على التعبير عن نفسه وعن رغبته جهراً، ولتشرعا بذلك مثلاً في الطلب منه تحديد ما يريد من الطعام في المطعم:

- «هيا ياسالي، أخبري النادلة ماذا تريدين». وتنكمش سالي على نفسها خجلاً، وهي تعضّ على إصبعها وتخفض نظرها أرضاً.

- «هيا يا حلوتي، فالسيدة تريد أن تعرف ماذا تريدين، ويتعيّن عليك إخبارها».

ولاأقصد هنا أن تحوّلا الأمر إلى معركة بينكما وبينها تستغرق ساعة أو أكثر، بل أقصد أن تشجّعا الطفلة الخجولة بطريقة هادئة ولبقة لأن تجهر بما تريد، ودعوها تعرف أنه لكي تنال ما تريد يقتضي منها التحدث عن رغباتها، وستبدأ عبر ذلك بالتغلّب على الخجل.

الدموع: تُعد الدموع سلاح الطفل المفضّل، والطريقة المثلى لكما كأم وأب لإفساد فعاليتها هي أن تتعلّما تجاهلها. ويُظهر بعض الأطفال قدرات تمثيلية خارقة على البكاء لدى أي إشارة لذلك. لكن ينبغي على الأبوين معرفة التمييز بين دموع التماسيح هذه وبين تلك الأصيلة، وحينئذٍ يترتّب عليهما ألا يستسلما.

نوبات الحنق والحَرَد: ويمت هذا الأمر بصلة قربى للدموع، وتتضمن أحياناً نوبة الحنق والحرد على سيول مدرارة منها. وثمّة تشكيلة منوعة من الطرق لانفجار هذه النوبات، فربّما يحبس الطفل أنفاسه، أو يدق أقدامه على الأرض وينتحب بصوت عالٍ، أو يرمي بنفسه ويستلقي على الأرض ويرفض النهوض،... وهكذا دواليك. وتدهشنا القدرات التي يتمتع بها الأطفال، وإمكانيتهم الخلّاقة على الابتكار عندما يتعلّق الأمر بما اعتدنا على تسميته

«اندفاع النوبة». وما يزيد الأمر طرافةً هو أن الأطفال يتعلّمون من بعضهم، فإذا رأى طفلكما الصغير جوني بنت جيرانه جودي وقد وصلت إلى بغيتها بوساطة الانبطاح والتمرّغ على الأرض مع البكاء والزعيق، فإن الاحتمال كبير أن يلجأ إلى تجريب الأمر نفسه في المرة القادمة حين يرغب تحقيق غرض معيّن لاتريدانه له.

ويمكن لكما معالجة نوبات الحنق والحَرد عبر تجاهلها وإهمالها، أو يمكن لكما إبعاد الطفل خارج مكان وجودكما، وتركه يواصل التعبير عن حنقه كما يشاء في ركن قصي منعزل في غرفته الشخصية. وأياً تكن الطريقة التي تتعاملون بها مع الحالة، فإن هناك خياراً، ينبغي لكما ألّا تسمحا لأنفسكما حتى بالتفكير فيه، وهو أن تستسلما.

عروض استدرار الشفقة: يُعد اللجوء إلى «عرض استدرار الشفقة» أحد استحكامات القوة الأكثر فعالية التي يتمكّن عبرها الطفل اليافع من الإمساك بخناق والديه. فلجوئه في مناسبة أو أخرى إلى وضع نفسه في حالة «يا للمسكين»، إنما هو وسيلة مضمونة لجر والديه إلى جانبه فوراً، وليعرضا عليه عمل كل ما بوسعهما لمساعدته على التغلّب على المحنة.

ترى الأم ولدها إدغار البالغ الثامنة من العمر جالساً على طاولة غرفة الطعام، عاصراً رأسه بكفّيه، وكتاب الرياضيات مفتوح أمامه... «ما الذي أصابك يا حبيبي».

- «آه، مجرّد أنني لاأستطيع كتابة كل هذه الواجبات، فلقد أعطانا الأستاذ العجوز جونسون أطناناً من الطلاسم». وفي الواقع، لم يطلب الصغير إدغار المساعدة، لكنه يظهر بمظهر الشخص البائس والمحبط إلى الدرجة التي تدفع أمه لأن تقرّر الجلوس لمدة دقيقة أو دقيقتين لترى فيما إذا كانت تستطيع إسداء خدمة له تخرجه من هذه الحالة. لكنها بالكاد تدري ما الذي أقدمت عليه، قبل أن تجد نفسها وقد أنجزت الواجب المدرسي عوضاً عنه!. وأنا أتفهّم حالة الأم والأب عند لجوء ابنهما إلى عرض معيّن لاستدرار الشفقة، فهو يشدّهما من أوتار قلبهما، لذلك أنصحهما بالاكتفاء بمنحه لمسة حنان وكلمة تشجيع، وتقديم أي نصيحة

يمكن أن تخطر على بالهما، ويجدا فيها فائدة له، لكن حذار من خداعهما بألعوبة استحكام القوة في عرض لاستدرار الشفقة[1].

وهكذا، إذا علم ابنكما بأنه قادر على التلاعب بكما عبر استخدام واحدة أو أكثر من الآليات المذكورة، فعليكما إبداء الاحتراس إذن، لأنكما في هذه الحالة معرّضان للوقوع على وجهيكما طباً. ولاحاجة لي هنا أن أذكر لكما أن الطفل الجبار سيتابع اللجوء إلى استخدام الحيل والآليات نفسها للتلاعب بكل من يصبح له صلة معه في مستقبل حياته.

وإذا شئتم معرفة أحد الأطفال الجبابرة، ما عليكم إلّا فتح كتابكم المقدّس وتقليب الصفحات إلى قصة شمشون ودليله[2]. فإذا لم يصدق ظنّي بأن دليلة بنت بكر جبارة، فهي لابد أن تكون قد أخذت هذه الآلية عن شقيقها أو شقيقتها الأكبر. حسبكم الإمعان في الحيلة التي تلاعبت بها بشمشون العتيد ليكشف لها النقاب عن سرّ قوّته، فعلى الأغلب أنها كانت تستخدم باستمرار الآليات نفسها لتصل إلى غايتها من والديها العتيدين والعزيزين على قلبها، فهل ثمّة أي مجال للشك في أن دليلة كانت امرأة حقيرة!

هل يوجد أي «دليلات» طريّات العود في نطاق أسرتكما؟ إن كنّ موجودات فقد حان الوقت للقضاء على حقارتهن في المهد وقبل أن تقوى أعوادهن، ولتكفّا عن الاستسلام لهنّ، ولتبيّنا لهنّ أن حيل القوة تلك لن تجدي نفعاً بعد الآن. تذكّرا أن الوقت ليس متأخراً لتغيير هذه الحالة فوراً.

سبع قواعد لأداء أمثل للأمومة والأبوة

أوردت في كتابي «تصنيف الترتيب الولادي» قائمة بسبعة قواعد مكرّسة لتبيان كيفية ممارسة أمومة وأبوة أكثر نجاعةً مع أبنائكم البكر، وهي جديرة حقاً بالإعادة:

1 - عدم المساهمة في تعزيز نزوعات الاستكمالية الكامنة مسبقاً عند ابنكما البكر، فلا تكونا «سعاة نحو الأحسن» في كل أمر يقوله ويفعله، وتعاملا برفق حين تذكيره بما «ينبغي» أن يتمثّل في سلوكه.

2 - تفهّم الحاجة الخاصة للأبناء البكر لأن يعرفوا بالضبط ماهية القواعد. وذلك

بأن تكونا صبورين ولاتضّنا بالوقت لعرض الأمور بالتفصيل لإبنكما «من الألف إلى الياء».

3 ـ الاعتراف بموقع الإبن البكر في العائلة، وبضرورة أن يتمتّع باعتباره الأكبر سناً، ببعض الامتيازات الخاصة، وذلك ليكون مؤهّلاً للمسؤوليات الإضافية التي تعترض طريقه على الدوام كما يبدو.

4 ـ إعارة وقت خاص، يجتمع فيه الأبوان والإبن البكر سويةً «اثنين + واحد»، فالأبناء البكر يتجاوبون مع صحبة الراشدين أفضل من أي ترتيب ولادي آخر.

5 ـ الامتناع عن الطلب من ابنكما البكر القيام بـ «رعاية الأطفال» بدون ترتيب مسبق معه. وحاولا على الأقل دراسة الأمر معه ليرى فيما إذا كان جدول أعماله المقرّر يسمح له بإعارة وقت لرعاية الأطفال في وقت لاحق من النهار أو في مساء ذلك اليوم نفسه.

6 ـ التأكّد من أنكما لاتكدّسان على ابنكما البكر مع تقدّمة في العمر مسؤوليات زائدة عن اللزوم، بل خفّفا عنه بعض المسؤوليات وحمّلاها للأبناء الأصغر إذا كانوا قادرين على أخذ هذه المهام على عاتقهم. وفي هذا الخصوص، أخبرني أحد الأبناء البكر في إحدى حلقات البحث أنه «إنسان نفايات»، ويقصد في ذلك أنه كان يُلزَم بتحمّل عبء كل شؤون البيت، في حين كان أخوته وأخواته ينفذون بجلودهم من ذلك بسهولة.

7 ـ تفهّم واقع أن الأبناء البكر حسّاسون للانتقاد ولتصحيح ما ارتكبوه من أخطاء فإذا واجة ابنكما البكر على سبيل المثال صعوبةً في قراءة كلمة معيّنة أثناء قراءته نصّاً عليكما، فلا تنقضّا عليه فوراً لتقديم اللفظ الصحيح لها، بل امنحاه وقتاً كافياً لتلفّظ الكلمة على مهل، ولاتقدّما له العون إلّا عندما يطلبه.

أربع مشكلات خاصّة وكيفية التعامل معها

لابد لي من الإقرار بأنه لو قُيّض لي تقديم قائمة تشمل كل المشكلات «الخاصة» التي يمكن أن تصادفكم أثناء تربية وتنشئة ابنكم البكر، فسأضطر لأن

أضع لها عنواناً هو «أربعة آلاف وثمانمائة واثنتان وتسعون مشكلة خاصة وكيفية التعامل معها». فأنا لن أقدم لكما إذن قائمة شاملة، ولن أقدّم لكما أيضاً وسيلة أشبه بعلبة إسعافات أوّلية صغيرة، قابلة لأن تشهراها للعمل في كل مرة تعترضكما فيها مشكلة مع ابنكما البكر. إلّا أن ما يمكنني قوله هنا إن هناك إمكانية لأن تنشأ أربع مشكلات من النوع الأكثر شيوعاً، ولابدّ من الاهتمام بها ومعالجتها بقدر من الخبرة والدراية.

1 ـ الإزاحة عن سدّة العرش

إن لحظة إبصار ابنكما الأوّل للنور هي أيضاً لحظة تتويجه «أميراً متوّجاً» أو «أميرة متوّجة» للعائلة. فهو يحتكر لوحده كل طاقة أمه وأبيه على الرعاية، ولايجد نفسه ملزماً بمشاركة أي شخص آخر في ألعابه، وهو قرّة عين جدّه وتمرّ الأيام كذلك إلى أن تأتي فجأة تلك اللحظة التي يجلب فيها الأبوان صرّة قماشية ملفوفة على بعضها إلى البيت، ويتعاملان معها بألفة، ويخبرانه أنها أخوه الجديد. ما هي الأفكار التي سترد إلى خاطره؟

ـ «أتدري؟!، أظن أنهما عازمان على الاحتفاظ به! ما الذي يجري هنا؟ ألست طيباً ومخلصاً لهما بما فيه الكفاية؟! ما الذي حملهما يا تُرى على أن يجلبا إلى البيت ابناً آخراً؟».

ويحدث أحياناً أن لايُظهر الإبن البكر استياءه مباشرةً، بل يُبدي في البداية وعلى نحو ملموس، مشاعر بهجة صادقة وحقيقية لأن يصبح لديه أخٌ أو أخت جديدة، لكن سُرعان ما سيتضّح له عقلياً وقلبياً ماذا يعني الحصول على طفل آخر غيره في الأسرة. وأعني أنها ستعني له أنه لم يعد الرقم الأوحد، ومركز اهتمام كل الناس الآخرين، وقرّة عين كل كبار السن في العائلة. وأن من المنتظر منه القبول في مشاركته ألعابه، وسيطلب منه أن «يبدي كياسة»، ويتصرّف بما يتناسب مع عمره، رغم أنه يتصرف باستمرار كذلك فعلاً.

ولايُعرف على وجه اليقين الطريقة التي سيردّ بها الإبن البكر على المغتصب، فإذا كان غرّاً تماماً، فإنه ربّما يحزم أمره على أن يتنافس والطفل الرضيع على أرضية شروط الطفولة نفسها. وبكلمات أخرى، سيستعيد عهد طفولته

الشخصية، وربّما يصبح شخصاً صعب الإرضاء في نوعية الطعام المقدَّم له، أو تتفاقم معه مشاكل حشوية ومثانوية في قضية التبرّز والتبوّل، ومن الممكن أن يبدأ بتفجير ثورات حنق وحَرَد مزاجية، أو يسترجع طريقة حديث الطفل الرضيع. ولايستطيع الوالدان، مهما قيل ويُقال، تجاهل حقيقة إتيان إبنهما البكر بكل هذه التصرفات أو بقسمٍ منها، وسيتصرّفان معه بالتأكيد، بما يتناسب مع وضعه!

وهناك إمكانية للتخفيف من أثر الرضّ الناتج عن الإزاحة عن سدّة العرش، وذلك بإجراء حديث صريح ومباشر مع ابنكما البكر، فهو قادر حتى لو لم يتجاوز عمره ثلاث سنوات فقط، على التجاوب مع عملية إفضائكما له بآرائكما: «تعرف يا هيكتور أن أخاك الصغير سيصل بعد فترة قصيرة إلى البيت من المستشفى، وهو كأي أخ لن يتردد بعد عدّة سنوات وعندما يبلغ مستوى معقولاً من العمر، في التقدّم صوب أي أمر واللعب به، وربّما سيكون عسيراً عليك منعه من الوصول إلى ألعابك، لذلك لماذا لاتفرز ألعابك وتضع منها ما لا تريده أبداً أن يلعب بها بعيداً عن متناول يده؟ إيه، وربما تجد أثناء إجرائك لذلك، بعض الألعاب التي لم تعد تلعب بها أبداً، والتي ربما لاتجد مانعاً من إعطائها للطفل، أو على الأقل السماح له باللعب بها بين وقتٍ وآخر».

وهكذا تبيّنان له بهذا الأسلوب أنكما تقدّران قيمة أشيائه الخاصة وبأنه مازال ذا حظوة عندكما. ويمكن لكما مواصلة العمل بهذا الأسلوب من مقاربة الموضوع كلما أظهر ابنكما علامات على الغيرة والاستياء وبيّنا له بشكلٍ لالبس فيه الأمور التي يقدر على فعلها، والتي يعجز عنها الطفل الرضيع:

«رأيتك راكباً دراجتك، وبَدا لي كأنك مستمتعٌ حقاً بذلك. تصوَّر أنَّ أخاك الصغير غير قادر على ذلك فهو مازال صغيراً».

«انظر!، أنت تعرف كيف تكتب اسمك، يا لفخرك! متى سيتعلم جوش يا تُرى كيفية كتابة اسمه؟!».

وسيكون ذا فائدة له أيضاً، تذكيره ببعض الامتيازات الخاصة التي يتمتّع بها لأنه الأكبر سناً:

«ستواصل السهر حتى الساعة الثامنة والنصف، لكن يُقتضى أن يذهب

جوش إلى فراشه في وقت أبكر، لأنه أصغر منك عمراً». أو:

«ستتناول أكلتك المفضّلة في عشاء هذه الليلة، فرّوج وشرحات لحم، في حين أن أخاك المسكين جوش لايستطيع تذوّقها إطلاقاً، ويتعيّن عليه الاقتصار على تناول طعام الرضّع لأنه لايمتلك أسناناً بعد!».

ويترتّب عليكما عدم المبالغة في إنجاز هذا الأمر، لأن تقديم جرعات كبيرة منها وفي غير محلّها ستؤدي لأن يساور الإبن البكر شعور بالتفوّق المطلق على شقيقه الأصغر. لكن كما قلت سابقاً، لن يكون أمراً ضاراً، في أي لحظة تشرع فيها الغيرة بالإطلال برأسها البشع، تذكير الإبن البكر بالموقع الخاص الذي يشغله في العائلة، وبالامتيازات التي يؤمّنها له هذا الموقع.

ومن المفيد هنا أيضاً على نحو خاص، إعارة وقت مخصص لتمضيته معه بمفرده، حتى يتكيّف بمرور الوقت مع قضية مجيء طفل آخر إلى العائلة. وحين وصول سن الأخ إلى حد معقول، استأجرا مربيّة حاضنة لتشرف على رعايته، وخذا ابنكما البكر في مشوار خارج البيت لإمضاء ليلة مخصّصة له بما يتفق مع ذوقه ورغباته. وستظهران له بهذا الأسلوب أنه مازال ذا حظوة كبيرة جداً في حياتكما.

وربّما يحتاج إلى تطمينه، وذلك بإعلامه أنكما مازلتما تحبّانه بالدرجة نفسها التي كنتما تحبّانه فيها قبل مجيء أخيه الصغير، وطمئناه أن لديكما ذخيرة معقولة من الضمّ والعناق والقبل تكفيكما أنّى اتجهتما، وأنكما لستما مهدّدين بالنضوب.

من الوارد واقعياً إذن أن يكون الخلع عن العرش حدثاً جللاً في حياة الإبن البكر، وربّما يترك ندوباً لاتمحى، لكن ليس ثمّة أي مسوّغ لذلك، وهو لن يكون كذلك إذا عرفتما كيف تتعاملان معه.

ويجري حدث الإزاحة عن العرش أيضاً عندما يتزوّج الأب أو الأم ثانيةً ويجلب الواحد منهما أولاداً آخرين إلى العائلة وكان الصغير جوني على سبيل المثال درّة عيني أمه طوال عمره الذي يناهز السبع سنوات، وها قد أصبح له الآن، بغتةً: أختان صغيرتان سيتشارك معهما الأضواء، وليس ذلك سهلاً عليه، وكذلك

على أمه وعلى زوج أمه. ويمكن أن تُعتبر هذه «العائلة التوليفة» العقبة الأكبر التي يترتّب على الزواج الثاني التغلّب عليها وتخطّيها. ويوجد في حوزتي اسمٌ علمي للعائلة التوليفة، فأنا أدعوها «خبيصة»!.

وهكذا لكي تتعاملا بنجاح مع عائلة توليفة، يُقتضى منكما التعامل مع قضية الإزاحة عن العرش بالأساليب التي ناقشناها سابقاً، ويُتطلب منكما أيضاً إبداء رحابة صدر وقدرة كبيرة على الصبر!

ويتعيّن عليكما التأكّد فيما إذا كان جميع الأولاد يحصلون على مقدارٍ كافٍ من الحب والاهتمام.

ومن المفيد لكما في التعامل مع الوضع، أن تتنحّيا عن لعب دور الحَكَم، فإذا كان الأطفال يتشاجرون فيما بينهم، فتريّثا قبل أن تتورّطا في الفصل بينهم، فمن الأجدى هنا، ما لم يتعذّر الأمر، تحميلهم تبعات جميع قضاياهم الخاصة، وتركهم يعملون على التغلّب على مشاكلهم بأنفسهم.

لاتسمحا للأطفال النزّاعين إلى الشجار على أتفه الأمور، بأن يفسدوا الوصال بينكما كزوج وزوجة!، بل أحبّا بعضكما واحزما أمركما على أن لاتسمحا لأي شيء - ولاحتى أولاد شريككم الزوجي - لأن يحدث شرخاً بينكما، وستصبحان بذلك قادرين على تخطّي العاصفة بسلام.

2 - غياب الوالد المخالف لجنس الإبن

يظن عدد كبير جداً من الناس أن لديهم دلائل كافية للافتراض على نحوٍ طبيعي تماماً أن الروابط الأكثر أهمية في العلاقة بين الآباء والبنين، هي بين الأم وابنتها والأب وابنه، ويوردون حجّةً على ذلك ما نراه من عادة تسوّق الأم وابنتها معاً، ومانراه من جولات الصيد التي تجمع بين الأب وابنه معاً... وهلمّ جرّا. لكن لو عُرض عليّ تقديم رأي في هذا الذي يُقال، لعكست الآية وقلت إن هناك أعداداً أكبر بما لايقاس من تسوّق أب وابنته معاً، ورحلات صيد لأم وابنها معاً. فأنا أعتقد اعتقاداً جازماً، وهو أيضاً مدعّم بسنوات من البحث والخبرة الشخصية، أن الروابط الأكثر أهمية هي بين الأب وابنته والأم وابنها.

وتلقّيت درساً موضوعياً في ذلك في أحد الأيام الفائتة القريبة، وذلك عند شرائي باقة من الزهور لأقدّمها كهدّية لساند من دون أي مناسبة خاصة، لكن فقط للتعبير عن حبي العارم لها بهذا الوسيلة. وعند وصول الزهور إلى البيت ـ وكانت رائعة التكوين ـ غمرتني بالضم والعناق قائلة: «أوه، حبيبي، يا لحلاوتها!».

وكما تتوقعون، تأثّرت ساند عاطفياً من دلك، وثمّنت هذه اللفتة الحلوة، لكني سأكذب لو قلت لكم إن الزهور كان لها وقعٌ سحريّ عليها.

وبعد مرور خمس عشرة دقيقة على ذلك، جاء كيڤين الصغير وتوجّه بخطاه صوب أمه مع ابتسامة عريضة مرتسمة على وجهه، وواضعاً إحدى يديه خلف ظهره: ـ «ماما!، لقد أحضرت شيئاً لكِ».

ـ «ماهو يا حبي؟».

وسحب كيڤين يده من خلف ظهره، وتبيّن أنه يقبض بجماع كفّه على باقة من البنفسج البرّي، جناها منذ لحظات من حديقة أزهار أمه. ـ «أحبك، يا ماما!».

يا ليتكم رأيتم تلك الهيئة التي بدا عليها محيا ساند في تلك اللحظة، فلقد كانت مفتونة بكل شعرة من كيانها. وتبيّن لي حينها أن باقتي الغالية القيمة إلى حدٍّ ما، لايمكن أن ترقى إلى مستوى تلك التي جلبها لها ابنها البكر، وأن قدرتي على المنافسة مع كيڤين كانت معدومة، لذلك كان لابدّ لي من رفع يدي استسلاماً والإقرار بهزيمتي! ويتبين لنا من ذلك أن هناك رابطة وثيقة خاصة جداً بين الأم وابنها، وخصوصاً ابنها البكر. والعكس صحيح أيضاً، أي أن البنت البكر ستكون درّة عين أبيها، وليس ثمّة أي شك في ذلك إطلاقاً!

ويأتيني في عيادتي أمهّات مطلّقات وأرامل، بأعداد تتزايد باستمرار للأسف، وكانت مشكلتهنّ أنهنّ يواجهن مصاعب في تربية بناتهن لافتقادهنّ قدرة الاستفادة من وجود رجل في العائلة، وهي مهمّة عسيرة جداً عليهنّ، إلى حدود الإزعاج، فالبنت الصغيرة تحتاج إلى صورة حقيقية ظاهرة للذكر في حياتها.

ينبغي على الأم المطلّقة أو الأرملة إذا كان لديها علاقة جيدة مع أبيها أو أخيها أو عمّها أو ابن عمّها، إشراك ذلك الرجل في شؤون أسرتها من آنٍ لآخر. إلى حدٍّ أصل فيه إلى القول إنه لو كان أخوها المفضَّل لديها يعيش في ألبكيرك(*) وتعيش هي وبنتها أو بناتها في دوبك(**)، فإني أقترح عليها أن تأخذ عائلتها وتتجه رأساً صوب ولاية نيو مكسيكو، فللمسألة تلك الدرجة من الأهمية!

فإذا افتقدت أسرة معيّنة لحضور فعّال لذكر حقيقي فيها، فإن البنات على الغالب سيتعاركن في الأيدي مع بعضهنّ ومع أمهنّ. وستصبح علاقتهنّ بالرجال لاحقاً في مقبل أعمارهنّ حالة نموذجية عن النوع غير السوي. وحتى لأعرّض نفسي للاتهام ممّن يقرأ ذلك من أعضاء الحركات النسائية بأنني متعصّب للذكر، أسارع للتأكيد أنني شهدت حدوث ذلك واقعياً مرات عديدة. واسمحن لي أيضاً أن أضيف فوراً أن الأمر ينطبق بكل تفاصيله على الصبي وعلى أهمية حضور من يلعب دور النموذج الأنثوي الراشد في حياته.

ويثير ذلك نقطة أخرى أرغب بذكرها للأمهات المطلقات والأرامل ممّن لديهنّ صبيانٌ، وهي أن لاتربكن أنفسكنّ بمحاولة أن تكنّ أمهات وآباء لأولادكنّ، فما هم في حاجةٍ إليه أكثر من أي شيء آخر في حياتهم، هو توفّر علاقة جيدة مع أمهاتهم، فإذا وهَبْتنّ ذلك لهم، فأنتنّ تؤدّين دوركنّ الأبوي جيداً. ومن غير المجدي لكنَّ هنا الانغماس في ممارسة الرياضة، أو إرباك أنفسكنّ بتعليم أبنائكنّ رمي الكرة وإيصالها لمسافة تبعد ثلاثين ياردة، بل بإمكانكنّ مداراة الأمر بأن توفّرن لأولادكنّ رمز سلطة ذكوري في حياته، سواءٌ كان موجّه الكشافة، أو موجّه ديني شاب أو مدرّس خصوصي في حضانة للصغار أو أي رجل متوفّر، لكن لاتنسينّ بأن رمز العاطفة الرئيسي في حياة رجالكنّ الصغار هنّ أمهاتهم.

ولقد أبدى لي عددٌ كبير من النساء المطلقات والأرامل عن قلقهنّ من أن

(*) ـ مدينة في وسط ولاية نيو مكسيكو في جنوب الولايات المتحدة ـ م ـ

(**) ـ مدينة في شمال الولايات المتحدة الأمريكية. م.

يتعرّض أبناؤهنّ إلى نوع معيّن أو آخر من مشاكل التوافق الجنسي بسبب غياب الأب في البيت، وكان جوابي على هذا، أمرٌ تعلمته منذ زمن طويل جداً، وهو: إذا لم تتفاقم المسألة إلى حدود خطيرة ومدمّرة، فلا تحاولن تقويمها.

ولابدّ لي أخيراً من الإضافة، أنني مدرك تماماً أنني حصرت تقديم المشورة للنساء المطلقات أو الأرامل، لكنني لاأرغب بأن يشعر أي واحد منكم، أنتم الآباء الذين بدون زوجات، بأنه أُهمل. فبالرغم من الحقيقة الجلّية بأن أعداد الأمهّات اللواتي بدون أزواج أكثر بكثير جداً من الآباء الذين بدون زوجات، إلّا أنكم إذا كنتم آباءً بدون زوجات، مشمولون بالنصائح التي قدّمتها للتو، فلا تحاولوا أن تلعبوا دور الأمهات لبناتكم، بل ركّزوا فقط على طبيعتكم كآباءٍ، هنَّ في حاجةٍ إليهم. وتذكروا أخيراً أن الشخص الأكثر تأثيراً في حياة أي طفل هو والده المخالف لجنسه.

3 ـ الخنق

وأقصد بذلك أن الإبن البكر يميل غالباً إلى السيادة والإشراف على أخيه أو أخته الأصغر سناً منه. وقصده في هذا المساعدة، لكن لسلوكه هذا، من الناحية الفعلية، آثار ضارة، لذلك ينبغي عليكما بحكم كونكما والدان الانتباه باستمرار لهذه المسألة.

ولقد جاءتني إلى العيادة ـ على سبيل المثال ـ إحدى الأمهات، وكان القلق يساورها على إبنها تشاد البالغ من العمر أربعة وعشرين شهراً، إذ لم يكن تلفّظه للكلمات يتناسب مع ما ينبغي أن يكون عليه في مثل ذلك العمر، وهو في الحقيقة يكاد لايتكلّم شيئاً ذا معنى، وكانت تتساءل فيما إذا كان مصاباً «بعلّة معيّنة».

وفي الواقع، نعم، كان مصاباً بعلّة معينة، وتلك المعيّنة إنما لها من العمر خمس سنوات واسمها بيرنس!، إذ أن تشاد لم يتكلّم بشيء لأنه ليس ثمّة أي ضرورة للتكلم، فبيرنس تتكفّل بكل عملية التكلم عوضاً عنه.

«تشاد عطشان» «تشاد جوعان» «تشاد يريد معجّنات» «تشاد يريد أن

يذهب إلى المرحاض». ومن حسن الحظ أن استطاع الطفل الصغير بطريقة من الطرق تعلّم المشي، فلقد كانت بيرنس تحوم حوله مثل الدجاجة الأم منذ اللحظة التي وُلِد فيها، فإذا أراد الذهاب إلى مكان معيّن، فإنها تحمله على ظهرها أو تلجأ إلى إيصاله في عربيتها الصغيرة الحمراء. لقد كانت تقطر حناناً ورقّةً، وحلاوةً وعذوبة، بل كانت أماً صغيرة كاملة، لكنها كانت تخنق أخاها الصغير وتعيق نموّه. وتلك هي الطريقة التي ارتأتها بيرنس للتعامل مع حدث إزاحتها عن سدّة العرش أي بأن تكون أماً صغيرة بكل طاقتها، وعلى نحوٍ تصبح ضرورية ولايمكن الاستغناء عن خدماتها.

ويمكنكما حل هذه المشكلة بسهولة كبيرة، لكن لابدّ لكما من الاحتراس والتأنيّ في البداية. وسيشقّ عليكما أحياناً تصوّر أن كل هذا الحب والاهتمام اللذين تغدقهما البنت البكر على الطفل، إنما هو عمل غير مفيد. ولنتصوّر الآن كيف يبدأ والدا بيرنس وتشاد تنفيذ الحل عبر الإصرار على تشاد لإدارة شؤون نفسه فإذا قالت بيرنس إن تشاد عطشان، يمكن للأم أن تردّ عليها:

- «إذا كان عطشاناً، فبوسعه إخباري بنفسه».

- «لكن يا ماما! إنه يحتاج لشربة ماء!».

- «آسفة يا حلوتي، فأخوك يكاد يصبح صبياً كبيراً، ولقد وصل إلى عمر معقول ليطلب مني الشرب فيما إذا أرد ذلك» ويُقابل في البداية، هذا الأسلوب في الإجابة بالامتعاض من قبل كلا الطفلين، وخصوصاً من قبل بيرنس، التي تحيط أخاها الصغير بذارعيها، وتصوّب نظرة ذات مغزى، إلى أمها وكأنها تقول فيها: «كيف يمكنك أن تتصرفي بخساسة إلى هذا الحد؟!». وعندما يغادر تشاد بدون أن يشرب، لايكون وقع ذلك سهلاً على الأم ويراودها إحساس أن الأمر يأخذ منحى سلبياً عكس المراد، إلّا أن وعيها بأنها لاتتصرف كذلك إلّا لمصلحة ابنها، يدفعها لمقاومة الإلحاح الداخلي بأن تناديه للعودة إلى الغرفة ومناولته كأساً من الماء. ولايمضي وقت طويل حتى تبدأ شخصية تشاد كشخصية مستقلة تنمو، ويحسّن أيضاً لفظه للمفردات إلى حدود معقولة، وعندما يريد شيئاً معيناً، فإنه يطلبه بنفسه، وتبقى علاقته مع أخته حميمة، لكنها تتوقف عن خنقه.

4 ـ عندما يتفوّق الأخوة على الإبن البكر

من المفترض أن يكون ابنكما البكر «ملك على أخواته وأخوته»، لكن ماذا يحدث عندما لايكون كذلك؟ لنفترض أن الأخت الصغيرة للإبن البكر تحقق نتائج أفضل منه في المدرسة، أو أن الأخ الأصغر يحقق إنجازات أفضل في الرياضة البدنية، أو لو أن قامة الإبن البكر كانت أقرب إلى قامة قزم، في حين يبدو أخوه الصغير وكأنه متجهٌ لأن يكون لاعباً محورياً في كرة السلة في فريق دبية شيكاغو(*)؟ أخيراً، ماذا لو أن ابنكما البكر معاقٌ بعلة معيّنة حدَّت من قدراته؟

والحقيقة أن رؤية الإبن البكر لأحد أخوته يتخطّاه في حقل معيّن من حقول النشاط يماثل تناول جرعة دواء شديد المرارة، ويُستثنى فقط من ذلك أن لايكون الأخ الأصغر من جنس الإبن البكر نفسه، وما ذلك إلّا لأن البنات أسرع نضوجاً من الصبيان كقاعدة عامة، فإذا كان لديكما ابنٌ يبلغ عمره عشر سنوات، وبنتاً يبلغ عمرها تسع سنوات، فإن الاحتمال الغالب أن تكون بنتكما أكثر نضجاً من الصبي، أي أن تكون أكبر حجماً، أو أكثر جديّة في أعمالها المدرسية وفي الشؤون الأخرى. والمسألة لاتأخذ في هذه الحالة، حجماً كبيراً لأن المنافسة بين شقيقين مختلفين في الجنس تقلّ حدّتها إلى هذا الحد أو ذاك عن تلك التي تكون بين صبيين أو بنتين، فمن البديهي القول بأن اهتمامات الصبيان مختلفة عنها عند البنات، ولذلك لن يخوضوا المنافسة في المجالات نفسها. ولن تضطرب ديبي مثلاً لأن أخاها الأصغر يستطيع رمي الكرة لمسافة أبعد بمرتّين مما تستطيعه، بل هي ليست مهتمة أصلاً بكل كرة القدم وبكل ما يتعلّق بها. لكن إذا رمى جون البالغ من العمر ثمان سنوات الكرة إلى مسافة أبعد بعشرين ياردة مما يستطيع رميها جيمس البالغ الحادية عشرة من العمر، فثمة مشكلة هنا (الآن، لو كانت ديبي أختاً أصغر سناً، واستطاعت رمي الكرة إلى مسافة تعادل طول الملعب، فسيصبح جيمس في هذه الحالة في وضعٍ لايُحسد عليه!).

(*) ـ أشهر الفرق العالمية في كرة السلة. م.

كيف تتعاملان إذن مع حالة تفوّق الأخ الأصغر للإبن البكر المتفّق معه في الجنس؟ الجواب هو: بتأنّي وحرص شديد جداً، وبقدر كبير جداً من الاهتمام المتعاطف الحنون.

وصل أحد معارفي إلى أواخر الثلاثينات من عمره، ومع ذلك مازال يرتجف عندما يتذكّر كيف اعتاد الناس على الظنّ بأن أخاه الأصغر أكبر منه. «طيّب، كم سنة تزيده؟»، هكذا اعتاد الناس سؤال أخيه الأصغر. ويتذكّر قائلاً:

«لقد كنت أتلقّى دائماً هذا الأمر المزعج بشعور بالحرقة في بوابة معدتي، وخصوصاً عندما يخبرهم أنني الأكبر، وما أراه على وجوههم من صعوبة في تصديق ذلك».

كيف يمكن لإبنين للعائلة نفسها أن يكونا مختلفين إلى حدٍ كبير في البنية؟! أي أن يكون أحدهما قصيراً، وهزيلاً، وذا هيئة شاحبة عليلة، في حين أن الآخر طويل وعظمه ثخين وذو جسم رياضي. لكن واحسرتاه!، ليست الحياة عادلة دائماً. ينبغي عليكما أنتما، بحكم كونكما أب وأم، أن تأتيا أي تصرّف يخطر على بالكما، لتسكين مشاعر الألم الحاد الناتجة عن ذلك. فالأبوان الحكيمان سيتبيّنان جوانب القوة في شخصية الإبن البكر، ويعملان على تشجيعه فيها، فمن الضروري مساعدة الإبن البكر الذي تفوّق أحد أخوته عليه في مجالٍ معين، على إستعادة الثقة بنفسه:

«أسمع، لقد رأيت كيف كانت تعابير وجهك عندما سألك ذلك الرجل فيما إذا كان بيلي أخاك الأكبر. وأنا أعرف كم آذى ذلك مشاعرك، وأشعر بالأسف لذلك. لكنك تعرف موقعك الخاص عندي، وأنا لا أعادلك بأي شخص آخر، وأنا مسرور جداً لأنك أكبر أولادي».

ولاتبالغا في الأمر ليصل إلى حدود السلبية، مواصلين التعبير مرّات ومرّات عن حزنكما لضآلة جسد ابنكما البكر قياساً بضخامة جسد أخيه الأصغر، لأنكما إذا فعلتما ذلك، لاتعملان إلا على تكريس شعوره بالأسى تجاه وضعه، لكن كلّما تريان أن مشكلة معينة قد برزت، تصرّفا بسرعة لتعيدا تطمين ابنكما

البكر بأنه ذو منزلة خاصة في نظركما، وما يهمّ هنا قبل أي اعتبار آخر الاهتمام في حالته.

لنفترض أن ابنكما البكر، معاقٌ بعلّة معيّنة، وربّما مثبّت إلى مقعد ذي عجلات، فكيف يمكن لكم مواساته حين رؤيته أشقائه الأصغر يحقّقون أشياءً يعرف أنه عاجز عنها؟

باديءَ ذي بدء، إلجأا إلى ما يمكن لكما أن تفعلاه مع ابن بكر غير معاق قد تفوّق عليه أحد أخوته، مضمّنين ذلك جرعات إضافية من التشجيع. ثم تذكّرا حاجة الإبن البكر لأن يُتاح له دائماً التمتّع بامتيازات الشخص الأكبر سناً سواءً في تأخره في موعد نومه، أو في مصروفه اليومي الأكبر أو... الخ. وحتى لو كان يعجز عن تحقيق ما يحقّقه أخوته وأخواته الأصغر سناً، لكن لابدّ له أن يتمتّع باعتباره الأكبر سناً ببعض الامتيازات الخاصة والتي لم تُمنح (بعد) لهم. وتذكّرا أيضاً أن أحد أفضل ما يمكن أن يصدر عنكما كأبوين هو التعبير عن مشاعركما لأبنائكما، وخلق جو من الإلفة معهم. فإذا عرفوا أن أمهم وأباهم فخوران بهم وأنهما يحبانهم من كل قلبيهما، فإنهم بذلك يتمكّنون إلى هذا الحد أو ذاك من تخطّي أي عاصفة تعترض طريقهم بسلام!

الفصل الثامن

ساعدا ابنكما البكر ولا تلقيا السلاح أمامه

أُدرِج في جدول مواعيدي لأحد الأيام، دعوتي ضيفاً على أحد برامج الإذاعة لإجراء حديث حول كتابي «الجنس يبدأ في المطبخ»[1]، وقبل موعد بثّ البرنامج بقليل، وجدتني جالساً في الغرفة الخضراء ـ الغرفة التي يمكث فيها الضيوف قبل الدخول إلى غرفة البث على الهواء في برنامج إذاعي أو تلفزيوني ـ منتظراً وصول مقدّم البرنامج، دون أي إشارة بعد على قرب حضوره، وبقي دقيقتان فقط على موعد البث. وفجأة، انفتح الباب بعنف، ودلف إلى داخل الغرفة رجل شاب طويل حاملاً نسخة من كتابي. وحين وصوله إلى حيث أجلس لافّاً رجلاً على رجل، نَقَرَ بقوة أسفل قدمي بالكتاب الذي في يده، قائلاً:

«هيا، دكتور، جاء دورك».

ففكّرت بيني وبين نفسي: «يالهذه التوطئة البديعة!». ثم في طريقنا من غرفة الانتظار إلى غرفة البث، اعتذر على تأخره، لكنه أوضح أنه لم يصل مبنى الإذاعة «إلّا للتو».

وحين أخذنا أماكننا في غرفة البث، استرعى انتباهي فوراً أن عينيه كامدتان، وأن بؤبؤي عينيه متوسّعان، وبدا الرجل وكأنه منحوتٌ من حجر. ثم ألقى على غلاف الكتاب نظرة مسترقة لاهية وقال: «[يبدأ الجنس في المطبخ] هه؟ كتاب عظيم!». وأضاف بعدها في نبرة راشحة بشيء من الازدراء: «أنا مسرور جداً لأنك لست واحداً من أولئك المؤمنين ببعث المسيح من جديد».

وأُنير الضوء الأحمر مع هذا التعليق، وأصبحنا على الهواء. وقدّرت مسبقاً في ذهني تقديراً سلبياً لتلك الليلة، وبأنها مصيبة حقيقية، فالمذيع المضيف أمضى على الأغلب كل الليلة الفائتة في حفلة ساهرة، حتى أن من الواضح أنه لم يقرأ الكتاب، وإلّا لما أقدم على إلقاء هذا التعليق على المؤمنين ببعث المسيح من جديد.

أما من قِبلي، فلم أعرف أأصحّح انطباعه الخاطئ حالاً أو أقتصر على ترك الأمر على عواهنه لفترة معيّنة من الزمن ثم أرى ما يحصل. وحاكمت الأمر في ذهني بأنني إذا شرعت في الحديث على طريقة رجل «ورع جداً»، فإن المناسبة يمكن أن تتحوّل إلى معركة كلامية صريحة بين المذيع المضيف وبيني، وأنا لأرغب بأن يحدث هذا، لذلك ارتأيت ألّا أتفوّه بشيء.

لكن أخذتني الدهشة عندما جرى البرنامج بطريقة سَلِسة، وأبدى الرجال تناسقاً تاماً في إدارة دفّة البرنامج، وبقيت خطوط الهاتف ساخنة طوال فترة البرنامج ونحن نتلقّى من المستمعين اتصالاً إثر آخر. وكان واحدٌ منها وفي حوالي منتصف البرنامج، من صبية، قالت فيه إنها عذراء تبلغ الرابعة والعشرين من العمر، وأنها تفكر بأن تبقى عذراء إلى ليلة عرسها: «وما أريد أن أعرف يا دكتور ليمان، فيما إذا كنت ترى أنّ ما أتصرّفه صحيح». وغمزني المضيف غمزة شيطانية وقال مع بسمة متكلّفة: «هيا، دكتور، ما تقول لهذه الفتاة التي تحرص على نذر نفسها لزوجها؟»، ودلّت نبرة صوته أنه يعلم ما سيكون عليه جوابي، فلقد ظنّ أنني سأقول لهذه الصبية بأن تتخلّى عن جعل نفسها مهزلة، وأن تدبّر «حياتها»، وحتى أن تفضّ بكارتها مع أول رجل يرغب بهذا، وداهمني إثر سماعي لسؤاله، إحساس بوكزة خفيفة من الروح القدس، وجرى الأمر كما لو أن الرب يقول لي: «حسناً يا ليمان، أنت أمام الامتحان».

فاستهللت حديثي بالقول: «طيّب، تعرف أننا تحدثنا سويةً قبل بداية البرنامج عن المؤمنين ببعث المسيح من جديد، وأنا واحد من هؤلاء الناس، ولهذا أعتقد أن هذه الشابة صائبة فيما تفعله». وألقيت نظرة متفحّصة على المضيف لأرى فيما إذا كان قد ابتلع سماعتي رأسه غيظاً، وتبيّن لي أن ذلك لم يحصل، فواصلت حديثي: «أعتقد أنها تتصرّف عين الحكمة، فهي تقلّل من احتمال

اصابتها بسرطان عنق الرحم وعدد من الأمراض الأخرى، ورأيي أنها تزيد من حظوظها بالحصول على زواج مديد وسعيد، وهي تمارس ما يعبّر عن احترام ذاتي ظاهر لنفسها، وتدلّل على بنية نفسية سوية أيضاً».

وبقيت متحيّراً ممّا سيكون عليه ردّ فعله، لأني أعرف أن كلماتي لم تكن تلك التي توقّعها المضيف مني. لكنه لبث ساكناً لمدة ثواني معدودة، ثم بدأ بالإيماء برأسه ببطء نحو الأسفل، ثم شَخَصَ ببصره صوب لاقط الصوت مباشرةً، وجمد كما لو أنه ينعم النظر في وجه صديق. ثم قال:

«تعرفون ولاشك حقيقة موقفي من هكذا قضايا، ومع ذلك فأنا أميل لما يقوله هذا الرجل، وأعتقد أنه يقول عين العقل».

حقيقةً، لا أعرف إذا كان ثمّة رجل أكثر دهشةً مني إثر سماع تلك الكلمات تصدر عن فمه. لكنني تعلّمت درساً بليغاً في تلك الليلة، مع أنه مسألةٌ كنت ما أفتأ أؤكد لسنوات طويلة على صحتها، أعني أنني تعلمت أهمية عدم إلقاء السلاح، وخصوصاً عندما تعلم أن ما تفعله صحيح.

ماذا يُؤمل أن يقدّمه ذلك في مسألة أدائكم لدوركم الأبوي لإبنكم البكر؟ الكثير.

ولنفكر قليلاً في وضع الإبن البكر المسكين، الذي يتّبع القواعد، ويبدي جدّية بالغة في الالتزام بالأصول، ويضع لنفسه حدوداً دائمة لايتعدّاها، وفي ما يمكن أن يحدث له إذا لم يبرهن الأبوان عن ثبات على المبدأ.

فهو في حاجة ماسّة جداً للثبات على المبدأ معه، ويحتاج للقاطع البات، ويحتاج لأن يعرف بأنه إذا فعل هذا أو ذاك، فإن العاقبة الطبيعية لذلك ستكون هذا الأمر الآخر.

وينبغي أيضاً أن أخبركما شيئاً آخراً عن ابنكما البكر، وذلك بأنه شخص ذكي لمّاح، فهو يعرف متى يكون والداه مقلقلي الرأي، ومن ثم يجبرهما على التراجع أمامه حتى الحدود القصوى قبل أن يعرفا ما حلّ بهما. وذكرت سابقاً مفهوم انضباط الأمر الواقع، وهو أحد مفاهيمي المفضّلة، لأنه مُجْدٍ من الناحية

الواقعية، وهذا ما عرفته من خلال شهودي له مرّات عديدة يتحقّق على أرض الواقع.

ولا يعني انضباط الأمر الواقع فقط بأن تكونا ثابتي الرأي، وصامدين في المواجهة، بل يعني أيضاً أن يتحمّل إبنكما وزر أي عاقبة ناتجة عن أعماله. وإليكم كيف شرحت ذلك في كتابي «صقل ذهنية الطفل دون فقدانك لرشدك»: «ترتكز الطريقة التوجيهية لتهذيب النفس، على حقيقة أنه توجد لحظات ـ وأحياناً عدة مرات في الأسبوع ـ حيث يترتّب عليكما فيها سحب البساط من تحت أقدام «الصقور» الصغيرة وتركهم يقعون أرضاً، وأنا لا أقصد ذلك حرفياً بالطبع، لكن عندما أتحدث عن سحب البساط، أقصد تهذيب الطفل نفسه على ذلك النحو الذي يقبل ويفهم فيه تبعة أعماله، ويتعلّم قابلية المحاسبة على أعماله»[2].

فالبنت البكر ماريان مثلاً كانت في التاسعة من عمرها، وكانت صعبة الإرضاء فيما يُقدم لها من طعام، وتحوّل وقت الطعام إلى عكس ما يفترض أن يكون في أي عائلة، تحوّله من وقت سارٍّ إلى كابوس. وانعكس هذا سلباً على أمها التي كانت تتكدّر جداً من مرور وقت العشاء على هذا المنوال، إذ لاتبدي ماريان الرغبة في تناول أي شيء. فماذا يمكن للأم أن تفعل لتغيّر تلك الحالة؟ والجواب بسيط، إذا لم تبدي ماريان رغبةً في الأكل، فيجب أن لاتُجبر على ذلك وستحل حتماً تلك اللحظة التي يستحوذ عليها إحساس بالجوع، وسيشقّ عليها تحمّل ذلك طويلاً، ومن الممكن أن يُقرقر بطنها، أو تطلب من أُمها وترجوها بإلحاح أن تناولها لقمة من طعام معيّن، وتصرّ مع ذلك على عدم استعدادها لتناول أي شيء.

وشككت الأم في البداية في قدرتها على التصرّف كذلك، فلقد بدا لها ك شكلاً من أشكال القسوة، لكنها وافقت أخيراً على أن تجرّبه. وهذا ما جرى بعد عدة ليالٍ لاحقة، إذا أعدّت الأم على العشاء طبخة معكرونة، وهي ما كانت ماريان قد أوحت لها في مناسبات عديدة سابقة أنها لاتحبّها، لذلك لم تزعج الأم نفسها حتى بوضع أدوات الطعام الخاصة بها على المائدة. وعندما

رجعت البنت إلى البيت من اللعب، وقبل وقت قصير من حلول موعد الطعام، لاحظت أن أمراً لايجري على الوجه الصحيح تماماً، فسألت أمها في نبرة صوت متشكّكة بعض الشيء: «ماذا يجري هنا؟».

فأجابت الأم بطريقة تعكس أكثر ما يمكنها إظهاره من مرح ورباطة جأش معاً: «ليس إلّا الخير يا عزيزتي، فنحن سنتناول معكرونة هذه الليلة، ولأنني أعرف مسبقاً أنك لاتحبين المعكرونة، قدّرت بيني وبين نفسي أنه ليس محبّذاً إجبارك على أكلها».

وجمدت ماريان ساكنة للحظة، لتحاكم في ذهنها فيما إذا كانت أمها الحبيبة قد فقدت حقاً قدرتها على الصبر هذه المرة. لكن عندما أحسّت أن الأمر ليس مزحة وأن أمها جادّة فيما تقول، ذهبت لتلقي نظرة على الموقد حيث كانت المعكرونة تُطبخ ثم تنشّقت بعمق مرّتين متتاليتين رائحة مكوّرات اللحم التي تُطبخ في القدر، دون أن ترفع نظرها عنه، وكم كانت الرائحة التي تفوح عن الطبخة طيّبة هذه المرة!!: «ماما، أعتقد أن من الممكن أن آكل هذه المعكرونة تحديداً».

وأسبَغَت على قولها هذا هيئة، وكأن ذلك النوع من المعكرونة له طعم خاص واستثنائي جداً، رغم أنه في الواقع من النوع الذي تعدّه الأم دوماً.

«حسناً يا عزيزتي، لماذا إذن لاتمضين مباشرةً صوب المائدة وترتّبي ما يخصّك من أدوات الطعام؟».

ونفّذت ماريان ما طلبت منها أمها بالضبط، والتهمت كميات كبيرة من المعكرونة واللحم ذلك المساء. وبلغ بها الأمر لاحقاً إلى أنها عبّرت لأمها عن إعجابها بالمذاق الطيب لتلك الأكلة.

لكن لم يضع ذلك نهاية لكل ما تبديه ماريان من تأفّف عن الطعام، ولكن كلما عبّرت البنت لاحقاً عن تذمّرها، تسارع الأم إلى القول: «لستِ مجبرة على تناول الطعام إذا كنت لاترغبين بذلك، لكن لاتنسي أنك لن تحصلي على أي شيء لاحقاً». ولم يمر وقت طويل حتى أقلعت ماريان عن إبداء أي تذمّر، وأصبح وقت الطعام ممتعاً، كما ينبغي أن يكون. وذلك هو انضباط الأمر الواقع.

النجدة! أم تغرق في الصف السادس!

جاءتني أم أخرى، كانت تشكو من أن ابنها على وشك السقوط في صفه المدرسي، وذلك بالرغم من أنها لم تقصّر عن بذل أي جهدٍ في سبيل مساعدته.

ويتوضّح أمامنا الآن الوضع التالي: لقد درست هذه المرأة المسكينة مقرّرات الصف السادس منذ حوالي عشرين سنة، وليس لديها أي رغبة الآن لأن تعيد دراستها ثانية، وخصوصاً في سن الثانية والثلاثين. ولكن هذا ما تفعله الآن أساساً. فمن المفروض أن تكون واجبات جوني المدرسية خاصة به حصراً، لكن كانت تشغلها باستمرار في الواقع، وفي كل مساء، إلى درجة أن لايتبقى لديها أي وقت لمشاهدة أي من برامجها المفضّلة أو لقراءة الصحف اليومية أو للخياطة، أو لأي أمر تجد في نفسها رغبةً به. فهي لكونها أماً بلا زوج، وتمارس عملاً بدوام كامل، فإن الوقت الذي تصرفه في إعداد وجبة العشاء وفي جلي أوعية الطعام وترتيبها ومن ثم مساعدة جوني في واجباته المدرسية، يستهلك مساءها كاملاً إلى أن يحين موعد النوم.

ويصحّ لنا القول هنا، إن الواجبات المدرسية تشكّل المحور الرابط للأسرة، فكما تبيّن لنا، أنها المسألة التي تبقي الأم وابنها معاً أطول فترة ممكنة. ولكن مع ذلك فإن ما يقلقها هو أن تحصيله الدراسي، رغم كل الزمن الذي كرّسته له، يسير من سيء إلى أسوأ، وأنه، كما يبدو لأي مراقب خارجي، لايستثمر إلّا جزءاً متواضعاً من قدراته. وقدّمتُ لها رأيي، وهو باختصار، أن جوني هو المعني بالحصول على علامات تخرّج جيدة في المدرسة وليس الأم، وأن المشكلة ربما تنحصر في أنه يتّكل كثيراً وعلى نحوٍ مبالغ فيه على أمه الطيّبة، منتظراً منها انتشاله من الوضع الغارق فيه، لكنها لاتكون معه في قاعة الصف في النهار، وهذا ما يشعره بأنه لوحده دون معين. وأضفت لها القول إن جوني بكرٌ استكمالي مثبّط الهمة، وأنه ذو ضمير حي تجاه واجباته المدرسية، لكن المسألة تنحصر في أنه لايثق بنفسه، ولايعتقد أنه يفلح في تأدية واجباته اعتماداً على نفسه حصراً (وغالباً ما تكون هذه التكهّنات نتاجاً ذاتياً بحتاً، دون أي مبرّر موضوعي لها).

ولم يفت على حديثنا هذا إلّا أيام قليلة، حتى دقّت ساعة العمل، فلقد اتصل ابنها معها هاتفياً، كما كان يفعل غالباً، وسألها متى ستعود إلى البيت، فكان جوابها:

- «لاأعرف يا عزيزي، لماذا؟».

- «لأن عندي امتحان في الرياضيات غداً، وأنا مقتنع أنني سأسقط، فأنا لاأفهم هذه الرموز اللّامعنى لها، ومن الضروري لي جداً أن تأتي البيت باكراً لكي تساعديني في الدراسة».

- «آه، أنا آسفة يا حبيبي لأني غير قادرة على ذلك، وأنا في الحقيقة، راسمة في ذهني أن ألعب التنس بعد انتهاء الدوام، وسأعود إلى البيت متأخرة قليلاً عن المعتاد».

وهي لم تكن تكذب في ذلك، ففي خطّتها لذلك اليوم أن تلعب التنس - للمرة الأولى منذ عدة شهور، ورتّبت أمرها أيضاً على إعارة بعض الوقت لحضانة أطفال الجيران، ثم تحضّر مستلزمات العشاء لإبنها.

ولقد كانت في المرات السابقة تلغي مباشرةً خططها للعب التنس، وتخطر مديرها بأن عندها ضرورة لمغادرة العمل قبل دقائق قليلة من انتهاء الدوام، وتهرع بسرعة إلى البيت لتساعد جوني على الخلاص من مأزقه. لكن لم يحدث ذلك هذه المرة. وصرخ الصبي كما لو أنه على شفا هاوية بلا قرار: «لكن ماذا سأفعل؟».

وفكرت الأم لدقيقة قبل أن تجيبه: «بسيطة، الأمر الوحيد الذي أقترحه عليك هو أن تدرس فعلياً دراسة جادة، وأن تبذل قصارى جهدك.

- «لكن يا ماما...».

- «آسفة يا حبيبي، ستحقق نتائج باهرة، أنا على يقين من هذا، ينبغي أن تذهب لشغلك الآن». ثم قطعت الخط. ولايغرّنكم الطريقة الحازمة التي فعلت فيها ذلك، فلم يكن تصرفها هذا بالأمر اليسير عليها. ولقد داهمتها رغبة بأن تهرع إلى البيت فوراً، وتغيث ابنها الصغير، لكنها أحجمت عن ذلك. وانصرفت

بدلاً من ذلك إلى لعب التنس الذي أدّته بشكل رديء إلى حدٍ ما، لأن عقلها كان في البيت وفي إنجاز الواجب المدرسي.

أتعرفون ماذا حصل؟ ليس إلّا الخير، فلقد حصل جوني على نتيجة جيدة جداً في امتحانه، وكاد هو نفسه ألّا يصدق ذلك. لكن عندما تلمّس ما هو قادرٌ على تحقيقه بدأ يحرز نجاحات في كل مقرراته. وليس ذلك فحسب، بل لم تعد الواجبات المدرسية مهمة شخصين معاً، ولاتستهلك كل الفترة المسائية كما كان يجري سابقاً وعلى مدى زمن طويل.

ولابدّ لي من القول الآن، إن من الممكن أن لاتحدث تلك النهاية السعيدة، بل من الممكن أن يسقط جوني في الامتحان، لكن أياً تكن الحصيلة النهائية، فإنها مسؤولية جوني الخاصة، ومهمّته أن يتحمّل تبعات أعماله.

إن لانضباط الأمر الواقع مردوداً إيجابياً عاجلاً أو آجلاً، ولابد له أن يحدث في نهاية المطاف الأثر المرغوب في حياة أبنائكما. لكني لاأستطيع أن أضمن لكما بأن النتائج التي تبغيانها ستحدث على الفور، كما حصل ذلك في حالة ماريان وجوني، لكني رويت قصة كلٍ من هذين الطفلين كبرهان على أن النظام يعمل!

لديّ معرفة متواضعة عن استراتيجية التجارة في السوق، لكن الشركات ذات القدرة على تسويق نفسها ومنتجاتها بنجاح تعرف الحقيقة التالية:

لاتختار نجاحات قصيرة الأجل على حساب أهداف طويلة الأجل

وهي استراتيجية تؤدي إلى الربح في كلٍّ من التجارة وفي التعامل مع الأطفال عموماً، والمولودين بكراً على وجه الخصوص. وإليكم ما أعنيه بكلامي، لنفرض أن أم جوني وضعت نُصب عينيها تحقيق نجاحات قصيرة الأجل، فإنها كانت ستهرع إلى البيت وتساعد ابنها على تهيئة نفسه لامتحان الرياضيات، لكن حتى لو ساعدته على تحقيق نتيجة جيدة جداً هذه المرة، فلن يكون في ذلك أي فائدة له عندما يحين موعد الامتحان التالي، بل إننا بدلاً من ذلك سنرى

مشهداً متكرراً لجوني مذعوراً، وأمه مسرعة لنجدته، ويكافح الإثنان معاً ولساعات للتغلّب مجدداً على عقبة أخرى.

الهدف ليس اجتياز الامتحان بنجاح، بل الهدف هو تحسين عادات جوني الدراسية، والإظهار له أنه قادر على التعلّم اعتماداً على نفسه، ثم وضع حدّ لهذه السلسلة اللانهائية من ليالي الواجبات المدرسية.

ويتضمن انضباط الأمر الواقع فتح عينيكما على كامل اللوحة الكبيرة، والوصول إلى فهم الماهية الحقيقية للأهداف الطويلة الأجل بالنسبة لأبنائكما. ويعني هذا الحد «واقع» شيئاً آخراً أيضاً، إنه يعني أن تحاولا تكوين رؤية واقعية لقدرات أطفالكما، وبأن لاتمارسا ضغوطاً زائدة عن الحد الطبيعي عليهم، وهذا أحد الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الأبوان في تعاملهما مع أبنائهما البكر. والأخطاء الأربعة الأكثر شيوعاً هي:

1 ـ تعويل آمال غير مبرّرة على ابنكما البكر.

2 ـ استخدام ابنكما البكر كأداة تلقّي للصدمات.

3 ـ استخدام ابنكما البكر ككبش فداء.

4 ـ التشاجر أمام ابنكما البكر.

دعونا ندني النظر أكثر على كل واحد منهم:

تعويل آمال غير مبرّرة على ابنكما البكر

إذا كانت غريتريود الصغيرة تستنفد طاقتها القصوى لتعلّم ما يُلقى أمامها عن «المضاعفات» (مثال، كم مرة يضاعف الرقم /16/ الرقم اثنين؟)، ففي هذه الحالة لاتتأمّل منها أن تتغلّب على الصيغ العالية المستوى في علم المثلثات وفي حساب التفاضل والتكامل.

وإذا حدث وتمكّن كورنيليوس هذا اليوم من قطع حوض السباحة للمرة الأولى، فليس هناك أي مسوّغ لأن تخرجه إلى البحر في اليوم اللاحق لذلك مباشرة، وتتأمّل منه قطع القنال الإنكليزي سباحةً! ولسوء الحظ، هذا ما تفعله بعض الأمهات والآباء كما يبدو.

ويتضمّن أسلوب انضباط الأمر الواقع أعذاراً وظروفاً تخفيفية للأطفال تتناسب مع قدراتهم، ويتضمّن إقراراً بأن كل الناس يرتكبون أخطاء (هناك فرق هائل بين الخطأ وبين المعصية عن سابق إصرار وتصميم)، واعترافاً بأن عيارات الأخطاء متفاوتة.

فإذا أوقعت هنريتا البالغة أربع سنوات، وعاء حليبها أثناء تناول العشاء، فليست المسألة إلّا واحدة من الأمور العادية، حتى لو كان حليباً بالشوكولا وسال كله فوق سجادتكم الجديدة الثمينة العاجية اللون، فالأطفال في سن الرابعة معرّضون لأن يريقوا حليبهم في أي لحظة، ولايستوجب الأمر أي عقوبة.

وكذلك، إذا ترك هنري البالغ الحادية عشرة من العمر معطفه في خزانته الخاصة في المدرسة، فذلك أيضاً نوع نموذجي من أخطاء الأطفال، لكن إذا فعل ذلك في ستة أيام متتالية، وبعد أن ذكّرته أمه مراراً وتكراراً أن لاينساه، ففي هذه الحالة يصبح لفعله درجة خطأ أعلى بكثير ويقتضي تقويماً من قبلكما.

لكن رجاءً أيها الآباء والأمهات لاتعوّلوا آمالاً غير مبررة على أبنائكم، ولايهمّني عدد الكتب التي قرأتم عن تحويل أطفال مازالوا يحجلون في مشيتهم إلى عباقرة، أو عن تلك النظريات الجديدة التي رأت النور مؤخراً حول سعة وكم المواضيع التي يستطيع الأطفال الصغار استيعابها. فالحقيقة الساطعة هي أن الأطفال عبارة عن أطفال، ومن المفروض أن يُتاح لهم أن يكونوا ما هم عليه حقاً!.

ويعيش أطفالنا في العصر الحديث وخصوصاً من هم قيد معالجتنا الآن، الأبناء البكر، تحت وطأة ضغط هائل تمارِسُ الأمهات والآباء نسبة كبيرة منه. وهذا ما يجعلنا نصادف أطفالاً في السابعة أو الثامنة من العمر، وهم في حالة إعياء كامل، ويعطون عن أنفسهم انطباعات مشؤومة في المدرسة، وتتردّد على ألسنتهم كلمة الموت.

تلقّيت مرة اتصالاً هاتفياً من امرأة، وسألتني بمباهاة فيما إذا كنت تعاملت مرة مع أطفال (موهوبين)، قالت:

- (لابد أن توافقني على أن ابنتي الصغيرة جوزفين طفلة موهوبة حقاً، بل في الواقع لابد أن تكون نابغة».

- «آه، حقاً؟. وكيف استدللت على هذا؟».

- «تصوّر... إن بوسعها العد العكسي من عشرة إلى واحد».

- «آه، هه. ثم ماذا؟».

- «ثم، يعني، مثل ما قلت، إن في إمكانها العد العكسي من عشرة إلى واحد!».

راودتني رغبة بأن أقول: «سيدتي، أريحيني!» أو «سيدتي، أريحي طفلتك!» لكني لم أنفّذ ذلك، بل أوضحت لها بأن العد العكسي من عشرة إلى واحد ليس حدثاً غير عادي بالنسبة لطفلة في الثالثة من العمر، إلّا أن المشكلة التي برزت أمامي هي ما بدا لي من أن المرأة لم تصدقني. لكني أتخيل منذ الآن سياق تطور الأحداث، وكيف ستلجأ هذه الأم لاحقاً إلى إعلام ابنتها بمقدار (خيبة أملها) فيها، حين تعود إلى البيت بعلامات (متوسطة)، وكم ستتأذّى حينها الطفلة من ذلك:

لقد قلت سابقاً، بأن اعتقاد الأبوين أن الاقتصار على غمر أطفالهما بالدفء والحنان كافٍ لوحده لجعلهم على خير ما يرام، إنما هو أخطر خطأ يرتكبه الأبوان.

أما الخطأ الأكثر شيوعاً من قبل الأبوين، فهو تعويل آمال غير مبرّرة على أولادهما، والإبن البكر هو على الدوام تقريباً من يتلقى صدمة المبالغة في الآمال المعقودة عليه من قبل أمه وأبيه.

استخدام ابنكما البكر كأداة تلقّي للصدمات

لايُعوّل على الأبناء البكر إثبات قدرتهم على القيام فعلاً بكل شيء فحسب، لكن يجري التعامل معهم كأدوات تلقّي للصدمات. أي بكلمات أخرى، يتّكئ آباؤهم عليهم في قضايا ليسوا مهيّئين عاطفياً على التعاطي معها بعد، كما يأملون منهم.

«حسناً، يا بني، دعني أخبرك أنني وأمك لسنا في وئام، ولا أعرف بالضبط كيف سندبّر أمرنا تجاه هذه الحالة».

«دعيني أخبرك يا هاريت، أننا في ضيق مالياً، وليس لدينا المال الكافي لتأمين عيشنا، ومن الفطنة بيع البيت، وشراء كوخ صغير نعيش تحت سقفه».

«هارلي، لست مرتاحاً أبداً لحالتي، ويساورني قلق دائم، وأخشى أن أكون مصاباً بمرض خبيث أو شيء من هذا القبيل». لنتصور الآن حال الإبن البكر بعد ذلك، إنه يستلقي على فراشه في الليل، مستعصياً عليه النوم، مثقلاً بهموم شديدة الوطأة عليه، مع أن المفروض أن يفكّر في لعبة البيسبول وفي أفلام الرسوم المتحركة.

ويحدث مرّات أن تكون الأم مستاءة جداً من الأب، وفي حاجة ماسة لشخص للتحدّث إليه، فتتجه إلى ابنها البكر مفضيةً كل همومها في جعبته. ونحن مرةً أخرى أمام طفلٍ لايزال طري العود ندياً بعد، ولايتخيّل حتى في المنام أن من الممكن أن يساور الأم مشاعر كهذه، مكتشفاً نفسه وقد سدّدت إليه أمه طعنة عميقة الغور في صميم إحساسه بالأمان. ولايمكن لأحد نكران ضرورة حدوث حدّ معيّن من المساررة بين الأبوين وأبنائهما، ولكن يجب أن يبقى ماثلاً في ذهنيكُما أن الطفل ليس مهيئاً لتحمّل إجهادات وضغوط الحياة وارتيابيّتها، ممّا نعاني منه نحن البالغين كل يوم. فإذا تلمّستما ضرورة التحدّث إلى شخص آخر عن مشكلة مكدِّرة أو عميقة، فتوجّها إلى صديق موثوق أو إلى رجل دين أو إلى أخصائي نفساني، ولكن إيّاكما واستخدام ابنكما البكر كـ (Sounding board) (أداة ترديد وتوجيه صوتي).

استخدام ابنكما البكر ككبش فداء

ستتذكّرون ولاريب إذا كان لكم عمر معقولٌ، ذلك الإعلان التجاري التلفزيوني القديم، في سنوات الستينات، إذ يدخل الرجل إلى بيته إثر يوم عمل مجهد، وهو يمجّ أنفاساً لاهبة من لفافته، ثم يجأر فجأة بأعلى صوته: «بيلي! كم مرة أخبرتك بأن تبقي دراجتك الهوائية بعيداً عن الدرب؟». وبدا لنا الصغير بيلي

كما لو أن قلبه الغض قد انفطر، فأحنى عندئذٍ والده الذي استحوذ عليه الندم يده برقّة على رأسه، بينما نسمع نحن الخاطرة التي جالت في فكره «إنك تعاني من الصداع بدون أدنى ريب، لكن رجاءً لاتصبّه على رأس بيلي». والآن، وفي حال عدم تذكّرك تتمة الإعلان، فإنني لن أتركك في حالة قلق وترقّب، إذ سرعان ما يزدرد الأب ويبتلع حبتين من الإكسيدرين، فيعود الأب فوراً ودون المرور بأي فاصل انتقالي إلى حالته الطبيعية العادية سعيداً ومنشرح الصدر، ويقضي وقتاً بهيجاً مع بيلي.

نعم، كان ذلك إعلاناً تجارياً ناجعاً، فلقد أدّى إلى بيع كميات كبيرة من الإكسيدرين، لكنه كان أيضاً مسرحية صغيرة ذات دلالة أخلاقية بليغة جداً، أي إذا كنتما تعانيان من آلام الصداع فلا تصبّاه على رؤوس أطفالكم وخصوصاً إذا كان من سبّب لكما الصداع، مدير كثير الطلب والانتقاد، أو زوج عديم الإحساس أو صديق حكّاء في القيل والقال. وهذا لسوء الحظ مايفعله عدد كبير جداً من الرجال والنساء، فهم يتعاملون غالباً مع أبنائهم البكر كذريئة لتلقّي الغضب والاستياء، اللذين تضمرهما الأم من الناحية الواقعية تجاه الأب أو العكس بالعكس. اعتاد هارشيل ـ على سبيل المثال ـ الخروج مع الشلّة(*) بعد انتهاء الدوام، وعلى عدم إزعاج نفسه بالاتصال هاتفياً بزوجته مارجي ليخبرها عن ماهية مخططاته. فإذا كانت قد أعدّت من قِبَلها سفرة العشاء، ثم انتظرته ولم يأتِ، فماذا يحدث عندئذ؟ يتكثّف موقف هارشيل بأنه بذل مجهوداً مضنياً في العمل طوال النهار، وأنه يستحق الآن تزجية قليلٍ من الوقت في «الترويح عن نفسه»، وبأنها فاضية أشغال(*)، مضخّمة حجم المسألة. وتكرّر حدوث مثل هذا الأمر مراراً وتكراراً، إلى الحد الذي جعل مارجي في حالة دائمة من الغيظ والاهتياج، وتصاعد غضبها شيئاً فشيئاً إلى الحد الذي أصبح من الصعوبة السيطرة عليه. وعندما حاولت التنفيس عن مشاعرها لهارشيل، لم يعر ذلك أدنى اهتمام. أما عندما انفجرت بالصراخ والعويل، أزعجه ذلك قليلاً، لكنه أصرّ مع ذلك على عدم الإصغاء لها، وعلى عدم الشروع بتغيير تصرفاته.

ماذا صار يحدث مع مارجي بعدئذٍ؟ بدأت تلاحظ جوانب من سلوك ابنها

البكر جيرمي، البالغ من العمر ثماني سنوات تذكّرها بهارشيل، واعتادت على أن تقول له كلما بَدَرَ منه تصرّفاً معيناً أدّى إلى أوهى تكدير لصفوها:

«أنت مثل أبيك تماماً». ثم صارت تقرّعه على أي تصرّف يأتي به، رغم حرص المسكين جيرمي على المواظبة على الحذر والمداراة، لكن لافائدة، فلم تُجدِ كما يبدو كل مساعيه الجادة للحفاظ على الوئام مع أمه.

ثم، وفي إحدى الليالي وبعد حفلة تقريع قاسية وزائدة عن الحد الطبيعي، مرّت أمام باب غرفة نومه وسمعته يبكي بصوت خفيض. فلم تتمالك عن فتح الباب بسرعة وسؤاله عمّا أصابه:

- «إنه، إنه، إنه....» ولم يستطع كما يبدو أن يمنع احتباس الكلمات في حلقه.

فسألته أمه مع شيء من فقدان الصبر: «إنه ماذا يا حبيبي؟».

- «إنه ليس إلّا أن... إلّا لم تعودي تكنّين لي أي مشاعر حب، وأنا لا أعرف لماذا!».

وكما تتخيلون، أفاد مارجي سماعها لهذه الكلمات، التي كان وقعها عليها كصدمة عنيفة لإعادتها إلى الواقع.

هل كان معها الحق في الغضب والاستياء؟ عندنا جميعاً قناعةٌ عميقة في ذلك، لكن ليس لديها أدنى حق بأن تصبه على ابنها البكر، واتخذت قراراً حازماً منذ تلك اللحظة بالتوقف عن فعل ذلك، وأخذت علاقتها بإبنها تتحسّن باطّراد.

أمّا بالنسبة لهارشيل، فلسوء الحظ لم تتحسّن علاقتها به إلى أن أخبرته أخيراً أنها تطلب الطلاق. إذ كانت هذه الخطوة الفجائية القاسية كصدمة عنيفة له لإعادته إلى الواقع، وشرع منذئذٍ يبذل جهود صادقة وناجحة في معظمها لتعديل سلوكه. شهدتُ أيضاً حالات عديدة يتهم فيها أحد الزوجين ابنه البكر بإنحيازه إلى جانب الطرف الآخر في الخصومات الزوجية: «ليس ثمّة أي شك يا بيتسي أنك ستقدمين فوراً على الانحياز إلى جانب أبيك! أنتِ دائماً تنحازين إلى جانب أبيك! أنت معه ضدي.... هل مقدّرٌ لهذا أن يحدث دائماً؟!». في

حين أن الحقيقة، هي أن كل ما تريده بيتسي هو حلول الوئام بين أمها وأبيها، وهي تبذل قصارى جهدها لأخذ جانب الحياد بينهما، بل ربما تستغرب كيف تُجرّ إلى المعركة. إنها مرة أخرى هنا تُستخدم ككبش فداء، وذنبها الوحيد أنها مكرهة على البقاء قريبة جداً من ساحة المعركة!

أيتها الأم، أيها الأب، تذكّرا عندما تكونان مستشيطين غضباً من شخص معين غير أولادكما، ألّا تصبّا غضبكما عليهم!

ولقد علمّتني ابنتي البكر هولي الكثير عن الحياة. وكنت، على سبيل المثال، في إحدى الليالي «أتحامل عليها»(*) بدون أدنى سبب مقنع. فباغتتني بتصرفها عندما شخصت ببصرها صوبي، على طاولة العشاء، وقالت:

«بابا!، أنت تعرف ما ينبغي أن تتصرّف؟ اقرأ كتابك!».

وهل هناك أبلغ من هذه الكلمات الصادرة عن طفلة تبلغ الحادية عشرة من عمرها. هولي محقّة، فأنا أستخدمها ككبش فداء.

التشاجر أمام ابنكما البكر

يعتقد عدد كبير من الأمهات والآباء العصريين والمتثاقفين أن خوضهم نزالات كلامية مفضوحة أمام أعين أطفالهم وأسماعهم إنما هي مسألة عادية. وهم لايعتقدون بضرورة (وقاية) أطفالهم من واقع الحياة، ويعتقدون من جهة أخرى أن الشجار أمام أطفالهم اليافعين يعلّمهم أن من الممكن أن يكون الناس متعارضين ويستطيعون مع ذلك النجاة بأنفسهم من الجفاء والبقاء أصدقاء. طيّب، اسمحوا لي أن أعلّق على ذلك بأنه مجرّد تخرّصات فارغة(*)!، وأولادكم بغنى عن هذه الجرعات من الواقع، وهي لاتقدّم أي خدمة لهم بأي حالٍ من الأحوال. وكل ما تؤدّي إليه هو إحساس بفقدان الأمان، وبانهيار في الاعتبار الذاتي لأنفسهم.

ويتلقّى الأبناء البكر عادةً الأذى من ذلك، نظراً لكونهم الأشخاص الأكثر قرباً وتأثراً مما يجري في الواقع، والذين يدركون أكثر من الآخرين ما يجري أمامهم على وجه الدقّة، بل سيكونون في الحقيقة من يحاولون الحجب بين

الأطفال الآخرين والواقع، واضعاً الواحد منهم على سبيل المثال، يديه على أذني أخته الصغيرة. فإذا كان لامفر أمامكما من الشجار - وأظن أن أي زوجين سيجدان نفسيهما عاجلاً أم آجلاً أمام هكذا وضع - فانقلا ساحة المعركة إلى وسط غرفة نومكما، خلف الأبواب الموصدة، واحرصا أيضاً على أن يبقى صوتاكما خفيضاً. أيها الأبوان تذكّرا بأن مواكبة الحب لزواجكما هو المصدر الرئيسي لراحة وأمان طفلكما في عالم يعجّ بالاضطراب واللّاأمان من جميع النواحي.

المراهقة، أوقات عصيبة

الآن، ننتقل للقول إن سماع كلمتكما كأبوين من قبل أولادكما، يحوز على قدر من السهولة حين يكون أولادكما مازالوا في طور الطفولة، وتكون كلمتكما بمنزلة قانون. لكن ماذا يحدث عندما يكبر هؤلاء الكتاكيت الصغار الملاعين ويلجون مرحلة المراهقة؟ كل ما يمكنني قوله بأن هناك أهمية أعلى بكثير من أي مرحلة أخرى من العمر، لأن ترسما في ذهنيكما مخططاً مُحكماً لاجتياز تلك البحار الهائجة للمراهقة.

وكما يصح الأمر دائماً، يعني هذا استخدام انضباط الأمر الواقع، ويعني أيضاً تزويد أبنائكما بمجال أرحب من الحرية ليختاروا لأنفسهم ما ينفعهم أو يضرّهم، ويترتّب عليكما منحهم الثقة بأنهم تعلّموا عند دخولهم هذه المرحلة من حياتهم عدداً من القضايا، وتشرّبوا بعض القيم التي بذلتما كثيراً من الجهود وعلى مدى سنوات طويلة لتعليمهم إيّاها. راودت إيفلين، على سبيل المثال، فكرة الذهاب لحضور إحدى الحفلات، لكنها لم تكن متيقّنة بأن هذا هو الخيار الأمثل بالنسبة لها، فهي تعرف أنه سيجري، كما يحصل عادةً، تناول للمشروبات الكحولية ولتعاطي تدخين مشترك، لكن إذا لم تذهب، فستشعر كما لو أنها مزدراة أو أنها تفتقر لشيء ما.

لذلك لجأت إلى سؤال أمها عمّا ترتأيه لها، فكان جواب الأم:

«لا أعرف يا حبيبتي، فلقد بلغت السابعة عشرة من العمر، وصرت تعرفين

الخطأ من الصواب، وأنا واثقة أنك لن تفعلي إلّا بما تعتقدينه الأصلح». وغمر الأم شعور بالراحة، لأنها كانت واثقة أن إيڤي حالما تفكّر بالأمر ستقلع عن رغبتها بالذهاب، لذلك تدلّت ذقنها خيبةً إلى الحد الذي لامست فيه أرضية المطبخ عندما أخبرتها ابنتها في اليوم التالي بأنها قرّرت حضور الحفلة، بل إنها ترغب زيادة على ذلك بأن تصحبها أمها في سيارتها إلى مكان الحفل ولم يكن وقع ذلك حسناً على الأم، وكادت أن تحسم الأمر وتخبر ابنتها بأن عليها ألّا تذهب، لكنها تذكّرت أهمية إتاحة المجال لإيڤي لاتخاذ خيارها الشخصي في المسألة، فاستكانت للأمر.

وعندما حلّ مساء الجمعة بعد يومين من ذلك التاريخ، وإثر توقف سيارتهما أمام المنزل الذي تُعقد الحفلة فيه، استُقبلتا بالترحاب بالهتافات الصاخبة، وبحركات موسيقية بالآلات النحاسية الثقيلة. وكانت السيارات المصفوفة تشغل كامل جانبي الطريق. وتجمّع في الباحة الأمامية عدة فتيات وفتيان يحتسون البيرة واستعادت الأم بعض الأمل بأن تغيّر إيڤي رأيها حالما ترى ما يجري هنا، لكن لم يحصل هذا. ثم، قالت الأم لابنتها عندما همّت بمغادرة السيارة: ـ «اسمعي، سأقود السيارة على هذا الطريق، قاطعةً بناء أو أكثر، حتى أجد حيّزاً لصف سيارتي عنده، ثم سأنتظر عدة دقائق.... تحسُّباً».

ـ «طيّب يا ماما».

ولم تضطر الأم للانتظار وقتاً طويلاً، فلم يكد يمر خمس عشرة دقيقة حتى شاهدت ابنتها في المرآة، سائرة على الطريق باتجاهها. ثم أخبرت أمها بعد وصولها إليها.

ـ «أنا مسرورة جداً لأنك انتظرت، فالجرصة التي تجري هنا لم ترق لي، وأنا أفضّل العودة إلى البيت».

والآن، يمكنني القول إن أي ابن يركن أخيراً إلى اتخاذ الخيار الصحيح يستحق الإطراء لتعزيز أناه، فاشخصا إليه فوراً وأخبراه أنكما فخوران به لاتخاذه الخيار الصائب. وهناك ضرورة لأن نولّد لدى المراهقين شعوراً طيباً تجاه أنفسهم، لذلك لاتخشيا أبداً إشعار ابنكما باعتزازكما به عندما يصدر عنه سلوكٌ صحيحٌ.

لكن كونا حريصين على أن لاتربطا تشجيعكما بمستوى الإنجازات المحقّقة، بل الأحرى أن ترتبط بالجهود المبذولة.

ماذا يعني هذا؟ إنه يعني أنه إذا بذل جوني في المدرسة جهوده القصوى، فليس المهم في هذه الحال عودته إلى البيت بعلامات ممتازة، بل المهم هو أن تقدّرا الجهود التي بذلها في دراسته. ويجب أن يعرف ابنكما المراهق أن حصوله على علامات ممتازة ليس بأهمية أن يكون شخصاً ذا نوعية ممتازة!

هل تذكرون القصة الواردة في الكتاب المقدّس عن الأرملة التي وضعت قطعتين نقديتين صغيرتين في خزنة المعبد؟[3]. بالتأكيد، ليست تلك القطعتان النقديتان بالمبلغ الهائل، وربما كانت فرنكين أو قرشين، ومع ذلك خاطب المسيح حوارييه بأنها قد وضعت في «وعاء العطايا» أكثر من أي شخص آخر، لأنها أعطت كل ما تملك.

لايفتح بعض الأولاد أي كتاب إطلاقاً، ومع ذلك يعودون إلى البيت بعلامات ممتازة في جميع المواد، في حين يمضي آخرون ساعات طوال في الدراسة، ومع ذلك يصلون بالكاد لتحقيق علامات مقبولة أو متوسطة. لذلك يتعين عليكما ألّا تحكما على جهود المرء من خلال النتائج التي يحصل عليها.

وتذكّرا دائماً أن بإمكانكما أن تتعاملا بسهولة أكبر مع المراهق البكر، لأنه على وجه العموم قاسٍ بحدودٍ معقولة على نفسه! زوّداه ببعض الإرشادات، وساعداه على اتخاذ القرار الأصلح، ولاتتردّدا أبداً في ذلك، لكن حذارِ من أن تكونا مستبدئين، وتمارسا ضغطاً عليه أكثر من اللازم.

وفي حال ألفى ابنكما المراهق نفسه في ضائقة من نوع معيّن، كأن يجد نفسه متكدّراً بعض الشيء أو مغتاظاً، أو مثقلاً تحت رحى الاستكمالية، فلا تستسلما للاعتقاد أن ابنكما أتى بأمر ما خاطئ، إذ أن المراهق البكر سيخوض مع نفسه صراعاً بين وقتٍ وآخر، لأنه يطرح عنه شرنقة الطفولة.

وقدّم دوغلاس هـ. بويل في كتابه «المراهقين ـ متى يحين القلق وما يفرض ذلك عليكما» ستة وسائل تمكّن الأمهات والآباء من توفير أجواء محيطة مفيدة لأولادهم المراهقين على مواجهة صعوبات الحياة[4]:

حافظا على التواصل (القلبي) معهم: ويمكن توضيح ذلك بما يمكن وقعنته بالتالي: الإبقاء على جسور التواصل معهم مفتوحة، والتفاعل مع أولادكما بتصرفات تسبغ عليهم الحب.

عززّا القدرة على الاستمتاع بالعمل وعلى الحب والحنان وعلى اللعب: وبكلمات أخرى علّما أولادكما عادات إيجابية، وحاولا أن تنظرا فعلياً في تعلّمهم الاستمتاع بتلك المجالات الثلاثة في الحياة والعمل، سواءٌ العمل الدراسي أم عمل ثانوي محدود بعد الواجبات المدرسية. وتبادل عواطف الحب والحنان، ويشمل ذلك علاقاتهم مع أشقائهم وشقيقاتهم، وأصدقائهم (وخصوصاً من الجنس الآخر) ومع ربهم. واللعب، أياً كان الشكل الذي يمكن أن يأخذه.

ارفعا مستوى التكيّف مع الإجهاد إلى درجة عالية: أفضل طريقة تبيّنان فيها لابنكما المراهق كيف يتعامل مع الإجهاد، هي أن تظهرا له أن بوسعكما أنفسكما التعامل مع الإجهاد براحة. فرغم أنكما ستضعان أنفسكما تحت تأثير أثقال هائلة، إلا أنها لن تعني لكما نهاية العالم، ولن تنهار حياتكما إلى حطام.

اعملا على تشجيع تنمية جوانب القوة: ويشتمل هذا أساساً على التأكيد على أهمية العلامات الإيجابية في حياة ابنكما المراهق، واعملا على زيادة تلك العلامات أنّى وكيفما تستطيعان.

تكفّلا بتأمين مصادر الدعم والإسناد: لاتبديا أي تردّد في مدّ أيديكما إلى الآخرين عندما تجدان أن هناك حاجة لذلك إلجأا باستمرار إلى تجريب طرق جديدة في المقاربة: إذا تبيّن أن إحدى الطرق غير صالحة، جرّبا طريقة أخرى غيرها.

قواعد ليمان في التعامل مع المراهقين البكر

دعوني أضيف لهذه البنود، وأقدم لكم من خبرتي الخاصة عدة قواعد جوهرية في التعامل مع المراهقين البكر.

1 ـ خصّا ابنكما المراهق بقدرٍ أقل من الأعمال بدلاً من خصّه بالمزيد

يعتقد بعض الناس أنه من المفروض عليكما خص ابنكما البكر بقدرٍ من

المهام يزداد كلما تقدم في عمره، وأنا غير متفق مع هذا الرأي. فعندما يدخل ابنكما البكر في مرحلة الدراسة الثانوية، فإنه سينخرط في نشاطات متعدّدة يتطلّبها عمره، لذلك يترتّب عليكما تخفيض ما يتحملّه من أعباء في البيت لكي يستطيع إدراك مبتغاه في هذه النشاطات. فمن الممكن أن يجد لديه رغبة في العزف في فرقة موسيقية، أو المشاركة في مسرح المدرسة، أو الخروج للمشاركة في فريق لكرة القدم، ومجمل القول إن ابنكما المراهق يحتاج ويستحق الحصول على حريته بالعمل على إشراك نفسه أكثر فأكثر في هذه النشاطات المفيدة لصحته النفسية والجسدية. ومن هنا دواعي الاعتقاد بأنه عندما يدخل الإبن البكر مرحلة الدراسة الثانوية، فإن هذا يعني الإيذان ببدء تحمّل الأبناء الآخرين في الأسرة بعضاً من مسؤولياته.

2 ـ لايستحق البكر اللّوم دائماً

ـ «ماذا، إنه يتحامل علي ويضايقني!».

ـ «هارولد، توقّف عن ذلك فوراً. كم مرة أخبرتك أن تكون لطيفاً مع أخيك الصغير؟!».

ألا يبدو وقع هذا الكلام مألوفاً لآذاننا؟!

إنه بالتأكيد كذلك، لأنه ربما هو أحد الحوارات الأكثر شيوعاً في اللغة الإنكليزية. ولايمكن لأحد إنكار أن هناك مناسبات عديدة يُقتضى فيها إسماع المولود بكراً عبارات من هذا النوع، لكن هناك بالمقابل مرّات عديدة لايكون فيها البكر يستحق ذلك.

وإذا كنتما أيها الأبوين قد نسيتما، فإنني سأذكركما بأن الإخوة الصغار يستمتعون بإيقاع أخيهم البكر في أوضاع مأزقية، فهم لايتورّعون عن استخدام كل أنواع الضغط والجرّ والإغراء الخادع، والتملّق، لكن عندما يحصلون أخيراً على ما كانوا يسعَوْن وراءه، وعندما يُظهر الأخ البكر أدنى ميل نحو استخدام القوة لرد الأمور إلى نصابها، عندئذ «تعالي ماما، إنه يتجنّى عليّ ويضايقني مرة ثانية!».

كيف يتعامل الأخ البكر مع وضع كهذا؟ يحاول أن يعرض وجهة نظره: «لكن ماما، إنه.....».

«لايهمّني ما فعله هو! فأنت الأكبر، وينبغي أن تكون أعقَل منه».

وأثناء تلقّي الإبن البكر محاضرة من أمه، ماذا يفعل أخوه الأصغر؟ إنه يقف على الأغلب هناك، في زاوية الغرفة، ماداً لسانه شماتةً من أخيه وساخراً منه بحركات هزلية في وجهه.

وإذا كنت تستغرب كيف توصّلت إلى هذه المعرفة الوثيقة بالأمر، فلا تنسَ أنني أنا نفسي أخٌ أصغر! وأعرف جيداً كل حيل وأساليب التلاعب الماكرة منذ سنوات عديدة سابقة!

لماذا يُلقى اللوم دائماً على الإبن البكر؟ يقول بيل كوسبي إن ذلك يعود لأن الأمهات والآباء ليسوا مهتمّين بالعدالة والإنصاف، بل ينحصر همّهم في تهدئه الأمور[5]!، وأعتقد أن ذلك يحتوي قدراً كبيراً من الصحة. وأعتقد أن الآباء والأمهات سينحازون تلقائياً للأخ الأصغر باعتباره الخاسر المحتمل، وهذا ليس دائماً عادلاً.

روى لي أحد الأصدقاء كيف كان وأخوه يحبّان أن يتغالبا في مرحلة طفولتهما، وكان الأخ الأكبر هو من يربح الجولة دائماً، لكن صديقي لايستسلم، وكل ما كان عليه القول هو: «أنا أستسلم»، وينتهي الأمر، لكنه يصر على رفض الإذعان لذلك. وهكذا كان أخوه يلوي يده إلى الخلف ويقول له:

ـ «قل أستسلم».

ـ «لا».

ـ «قل أستسلم!».

ـ «أنت ستكسر يدي!».

ـ «طيب، فقط قل أستسلم، وسأتوقف عن ذلك!».

ـ «ماما! ماما! إنه يكاد يكسر يدي! أوووو...... أوووو... أووو!».

وستحضر الأم لتتبيّن سبب كل هذا الصراخ والعويل، وسرعان ما تكوّن فكرة ظاهرية عن الوضع، بأن الأخ الأكبر يستخدم قوته ضد أخيه، وهو يستحق العقاب.

وأضاف صديقي: «أتعرف!، بلغت الثلاثين من العمر قبل أن أقدّم له أي اعتذار عن كل تلك الفصول!».

حسناً، على الرغم من أن بيل كوسبي يتخذ منحى فكاهياً في معالجة الأمر، إلا أنني أعتقد أن على الأمهات والآباء أن يكونوا مهتمّين بالعدالة، وأن عليهم أن يتذكّروا أن الابن البكر لايستخدم دائماً قواه على غير وجه حق!

3 ـ إعرافا جوانب القوة لدى ابنكما البكر:

تكمن في كل طفل جوانب قوة وجوانب ضعف في شخصيته، ومهمة أبويه مساعدته على اكتشاف وتطوير جوانب القوة فيه.

ما هو المجال الذي تبرز فيه قوة ابنكما البكر؟ إنه ربما واحد من مئات الحقول التي يمكن أن تخطر على البال: فن، موسيقى، رياضة، علوم رياضية، كتابة، ميكانيك، تجارة، تصميم أزياء، إخراج مسرحي، خطابات جماهيرية.... الخ. إلى آخر قائمة طويلة منها.

وعندما تشهدان تحقيق ابنكما لنتيجة جيدة في مسألة معيّنة، فأشيرا له صراحة بذلك. وأخبراه:

ـ «تعرف، لقد أنجزت عملاً رائعاً في رسمك لهذه اللوحة».

ـ «أتعتقد ذلك حقاً؟».

ـ «أنا مقتنع بما أقول، ومقدرتك الكبيرة واضحة بقوة!».

وليس سهلاً على الأمهات والآباء أحياناً التعامل بموضوعية في مسألة مواهب أولادهم. ولذلك إذا كان أحدكما يمتلك مهارة مميّزة في المسائل الرياضية، لكن ابنتكما مهتمة حصراً في مجال الموسيقى، فعليه أن لايحاول قسرها على التحول إلى إنسانة ضليعة في الرياضيات أيضاً. ويحاول أيضاً بعض الأمهات والآباء أن يعيدوا إلى الحياة مجدّداً سِيَرهم الحياتية من خلال أولادهم،

ولايصل هذا المسعى، طبعاً، إلى تحقيق هدفه المنشود. وهكذا ينبغي على الأمهات والآباء أن يبحثوا عن مواهب أولادهم البكر الحقيقية، ويركزوا جهودهم على تطويرها، وليس تلك التي يرغبون ويتمنون أن تكون لديهم.

وثمّة أمر آخر ينبغي عليكما أن تتذكراه، وهو أن بوسعكما تطوير مواهب ولدكما بدون ممارسة ضغط قاسٍ عليه. ولنقل على سبيل المثال أن ولدكما سبّاح ماهر، وأحب أن يدخل في سباق مع أحد والديه، مع أنه مازال في الثامنة من العمر بعد، أي ليس هناك أي فرصة أمامه ليهزمه. هل ينبغي على والده في هذه الحال التقدّم وهزيمة كل مخططاته الذهنية، في كل السباقات بينهما، مبيّناً له أن المسافة الفاصلة بين قدرات كل منهما كبيرة؟ أم أن الأفضل أن يدعه يهزمه في كل السباقات لكي يعزّز له ثقته بنفسه؟ وجوابي هو النفي على كليهما، فإذا هزم الوالد الإبن في كل المرات، فالاحتمال كبير أن يتحوّل إلى شخص مثبط الهمة ويقلع عن السباحة كلياً وليس هناك أيّ داعٍ لتثبيط همّته. أما إذا تركه الوالد يهزمه دوماً في كل المرات، فسيعزّز لديه ثقة غير واقعية ومزيّفة في قدراته الطبيعية. ومن الأنسب والأكثر قبولاً هنا ترك الوالد ابنه يهزمه بين حين وآخر.

وعلى سبيل المثال، أنا طوال عمري أحب البيسبول، وستبقى في مخيّلتي دائماً تلك المباراة التي لعبتها مع مجموعة أولاد أكبر مني سناً ـ بما فيها أخي وأختي ـ وذلك في الباحة الأمامية لبيتنا، وكنت حينها في الرابعة أو الخامسة من العمر. بطريقة أو بأخرى ضربت الكرة، والتي كانت ضرباً من الإعجاز بحد ذاتها، ثم بدأت بالركض حول القواعد، وما كدت أصل إلى القاعدة الأولى، حتى دحرج اللاعب الأساسي الكرة، وتوجهت نحو القاعدة الثانية، وكان من المحتمل أن يخرجني بعيداً لمسافة ميل تقريباً، لكنه رمى الكرة على نحوٍ سيء وذهبت الكرة نحو الميدان الوسطي!، ومع الوقت الذي استُغرق ليلتقطها أحد اللاعبين كنت قد درت حتى القاعدة الثالثة وتوجّهت مباشرة نحو القاعدة النهائية. وهنا جاء دور هذه الرمية، لكنها انزاحت عن مسارها الصحيح، ومرّت من أمام اللاعب الذي وظيفته الإمساك بها. وعندما انطلقت لدورة أخرى حول القواعد، شاعراً بعدم الاكتفاء بإنجاز دورة واحدة. وإذا أردتم معرفة ما حصل،

فلقد أنجزتها!. ليست نتيجة سيئة تلك التي حققتها!، دورتين في ضربة كرة أساسية واحدة!، وانتفشت حينها زهوراً بنفسي.

شاخصاً الآن ببصري نحو ذلك المشهد القديم، أدرك ما جرى، على أرض الواقع، فلقد منح الأولاد الأكبر سناً فرصة للطفل الصغير لأن يربح، وهذا ما جعل الذكرى تعني الكثير في أدائي اللاحق. فأنا لن أنسى ما حييت تلك النشوة التي غمرتني في ذلك اليوم، والتي يعود إليها بالتأكيد، على الأقل جزئياً، شغفي برياضة البيسبول، هل نسيتم ذلك الإنجاز، دورتين كاملتين في ضربة كرة واحدة.

4 ـ كونا عادلين مع ابنتكما البكر

لقد توصّلت إثر مراقبة شخصية مباشرة طويلة، إلى أن الابنة البكر تتلقّى على الغالب معاملة مجحفة، فهي تتحمّل عبء مسؤوليات وتبعات لكونها بكر، لكن تتمتع بعدد قليل من ميّزات كونها كذلك. وأتوقّع أن يصوّب بعض الناس نظرهم إليّ قائلين إنهم لايعتقدون بصحة هذا الاستقراء المزدوج المعيار، لكن الطريقة التي يعاملون فيها بناتهم البكر تشي بأشياء مختلفة عن ذلك.

فمن المنتظر منها أن تبرهن على أنها ناضجة، وراجحة العقل، وحكيمة، بل يُتأمّل منها أيضاً الالتزام بكل القواعد والأصول المتعارف عليها الموافقة لهذه الصفات. في حين يُسمح لأخيها الأصغر بالتحرّر من القيود، وبالتمتع بحرية ولا في الخيال، ومن الممكن أيضاً أن يكون لديه تأثير أكبر منها على قرارات العائلة الهامة، ومن الممكن كذلك أن تكون ساعة مبيتها أبكر من ساعة مبيته، ويُنتظر منها كذلك التكفّل بالمهام المتعلقة بشؤون البيت بقدر أكبر منه بكثير وهكذا، إلى آخر القائمة. (ويُنتظر من معظم الأبناء البكر التكفّل بالمهام المتعلقة بشؤون البيت بقدر أكبر، كما تحدثنا بذلك سابقاً، لكن مع ذلك، سيكون هذا الأمر مبالغاً به جداً في حالة الأنثى البكر).

ونخلص إلى القول بعدم عدالة هذا الوضع، وهذا ما سيؤدي حتماً ضريبته، فهو سيتطور إما إلى التمرّد كشكل من أشكال الانتقام، أو أن تكبر البنت مع الاعتقاد بأنه ليس من حقّها الكيل لها بالمكيال نفسه الذي يُتعامل به مع الآخرين

وأخيراً، ثمّة نصيحة موجزة عظيمة لكما، إذا كنتما غير عادلين مع ابنتكما البكر، وهي: «كفّا نهائياً عن ذلك!».

5 ـ تعلّما كيف تمرّران الأمر عبر دعاية غير فجّة

لنفترض أنكما التزمتما جيداً بالنصيحة المقدّمة كقاعدة ثالثة من هذه القواعد، وأصبحتما تعرفان بدقّة كل قدرات وإمكانيات ابنتكما البكر ماري مارغريت، والتي كانت تتمتّع بموهبة موسيقية كبيرة. وأنكما أردتما لها المشاركة في معكسر موسيقي لهذا الصيف، وأنها ليست على قناعة تامّة بالأمر. فلجأتما إلى مقاربة الأمر لها بالقول: «ماري مارغريت، هناك معسكر موسيقي في هذا الصيف، وأنت ستذهبين، وهذا كل ما في الأمر».

قد تنجحان في هذه العبارات القاطعة المختصرة في دفعها لتحقيق رغبتكما، ولكني أشك بأن تؤدي هذه المقاربة إلى غرس الرغبة عند ماري مارغريت لتنمي مواهبها الموسيقية. لذلك ما أقترحه عليكما أن تتعلّما تمرير المسألة في دعاية ناعمة وغير مباشرة، كأن يقال:

«ربما أنا منحازة عن الصواب، لكني أعتقد أن لديكِ فعلاً موهبةً كبيرة جداً، وأتمنّى أن أراك تطورينها، مرة أخرى، إن ذلك مجرّد رأي شخصي، ولن أجبرك على الذهاب، لكن لديّ رغبة حقيقية أن تفكري بالأمر». وبكلمات أخرى، شجّعا الطفلة على أن تتخذ قرارها بنفسها، لكن ساعداها على أن ترى أنه من مصلحتها المشاركة في العسكر. وطبعاً من الممكن أن تفكّر في الأمر وتقول: «ومع ذلك لا أريد الذهاب» لكن الاحتمال المرجّح أكثر هو أن ترتأي أن المعسكر قد يكون فكرة معقولة بعد كل الاعتبارات الأخرى. والآن، ماذا لو أن ابنتكما قصدت رأيكما في قضية معينة؟ يمكنني أن أستهل تعليقي بالقول إنها باديءَ ذي بدء إشارة طيّبة إلى حدٍ ما، فالطفلة تحترم رأيكما، وإلّا فإنها لن تتقدّم بطلب ذلك منكما، ولكن مع ذلك إنه وقت ملائم للقيام بدعاية محدودة رشيقة الأسلوب:

«أولاً وقبل كل شيء، تذكّري يا حبيبتي أن ذلك مجرّد رأي شخصي...

وأنني ربما أكون مخطئة، ولكني مقتنعة بقوة أن هذا المعسكر الموسيقي سيكون فرصة جيدة جداً بالنسبة لك»...

ولنتأمّل الآن بالذي سيحدث عندما تقول الأم عبارة مثل: «قد أكون مخطئة». فمن الوارد أن الإبنة ستفكّر تلقائياً: «ها، أمي غير واثقة تماماً برأيها، يُستحسن أن أسأل شخصاً آخر غيرها»، وليس ذلك مهماً. بل إن ذلك يجعل لتأثيرك على قرارها قيمة أعلى فعلياً، فهو يبيّن أنك تبذلين جهوداً كبيرة لتنظري إلى الأمر من موقع الطفلة، وأنك لاتمارسين دور المستبد أو تحاولين إدارة شؤونها عوضاً عنها، وهي بالتأكيد ستقدّر لك ذلك. وسيتولّد لديها بالإضافة إلى ذلك شعور طيب عن حقيقة كونك كنت معها صريحة، ومقرّة أنك لاتعرفين كل الإجابات، وغير معصومة عن الخطأ. وسيرفع هذا النمط من الصدق والنزاهة من قيمة آرائك ولايخفضها. لذلك إذا أردتما الوصول بابنكما البكر خلال سنوات المراهقة إلى بر الأمان، تذكّرا أن تتشبّثا بأسلحتكما أمامه، واحفظا في ذهنيكما دائماً قواعد ليمان. ولكما أن تصدّقا ذلك أم لا، إنكما وابنكما البكر، ستبدآن حياة جديدة!

آه، نعم، ثمة نصيحة أخرى: لاتنسيا إعلام ابنكما البكر يومياً، أنكما تحبّانه.

صورة توضيحية رقم (8)

تذكّرا: أن المراهق العادي يُصاب بمعدّل نوبتين عاطفيتين فقط كل سنة، لكن المشكلة أن الواحدة منهما تدوم حوالي ستة أشهر.

الفصل التاسع

الإبن البكر بامتياز - الوحيد الأوحد

هل تعرفون ما يقال عن الأطفال الوحيدين؟، يُقال أنهم على الأغلب مُفسَدون وأنانيون وكسالى وربّما انطوائيون بهذه الدرجة أو تلك. وبأنهم كاحتمال شبه نهائي أمضوا جلّ أعمارهم، وهم مراكز ومحط اهتمام الآخرين، وأنه ربما كان يجري التعامل معهم وكأنهم عاجزون عن القيام بأبسط الأعمال فيتلقونها جاهزة، وأنهم يعيشون في كنف وفرة من الترف والرفاهية، حتى في أكثر العائلات فقراً. (وأنهم لايجدون أنفسهم مضطرين لمشاركة الآخرين ألعابهم وأشياءهم الثمينة، شأننا جميعاً، لذلك ستبدو مقتنياتهم حتى لو كانت أقل قيمة من مقتنيات الآخرين، وكأنها أكثر قيمة).

إذا كان هذا هو حال الأطفال الوحيدين، فما الحال الذي يُتَوَّقع لهم بعد أن يصلوا طور الرشد؟ وهل وصف (عقيمون) كافٍ لتوصيفِهم بدقة؟

طيب، لنلقي نظرة على قائمة محدودة من أسماء أشخاص وحيدين تماماً، ولنَرَ إذا كان يثبت لنا في النهاية أنهم مطابقون لهذا التصوّر المختبري: فرانكلين د. روزفيلت، ليوناردو دافنشي، تشارلز ليندبرغ، تيدكوبول، ستيف ألين، ت. بون بيكنز، كارل إكاهن، ديك كافيت، أنديرا غاندي. آه، يا لحفنة العقيمين هؤلاء!!!!، يبدو أن عيّابي الأبناء الوحيدين مصيبون مئة في المئة، أليس كذلك؟!!

حسناً، آمل أن تكونوا قد عرفتم أنني لا أتفق مع هذا التصوّر المشوّه للأولاد

الوحيدين، والذي يقتنع به كما يبدو عدد كبير من الناس، فالأولاد الوحيدون بعيدون عن أن يكونوا من نوعية البشر التي اعتادت على تلقّي الأشياء جاهزة، أو من يواصلون تلقّي الخدمات من الآخرين طوال حياتهم، بل إنهم من أصحاب الإنجازات الرفيعة في كل حقول النشاط الإنساني. وفي الحقيقة، يميل الإبن الوحيد للتمتع بكل مواصفات الإبن البكر مضاعفةً حدّتها مرتين أو ثلاث مرات، ففي حين أن الإبن البكر منظّم، نرى الإبن الوحيد رفيع التنظيم، وفي حين أن لدى الإبن البكر ميلاً لأن يصبح استكمالياً، فإن شهرة الإبن الوحيد كشخص استكمالي تجوب الآفاق!، وإذا كنتم على يقين أن الإبن البكر ينجز عمله على الوجه الصحيح، فإن بإمكانكم أن تراهنوا على آخر قطعة نقود لديكم على الإبن الوحيد، ولن يخيّب أملكم.

يمكنكم أن تتوقعوا نمطاً سلوكياً صارماً للإبن الوحيد، وعند ذلك ترون أن هناك أموراً سينأى بنفسه عن خوضها، وعلى سبيل المثال، تعرفون أنني أعيش في تكسون، وتتوقعون ربما أنني رابطٌ مصيري حتى الممات بمصير الفِرَق الرياضية لجامعة أريزونا. فأنا أحد أنصار ومشجعي فريق (القطط البرية) من جامعة أريزونا، ولأي شخص من جامعة ولاية أريزونا يلعب في فريق (شياطين الشمس). وهذا ما يجعلني أعتقد أن من الصواب تماماً دفعُ خمسةٍ وعشرينَ دولاراً للحصول على لوحة مرخّصة شخصية، أعلّقها على السيارة، تقول: «ناصروا جامعة ولاية أريزونا». وكان الهدف من حصولي عليها أولاً وقبل أي شيء آخر كونها تعمل على انتزاع البسمة من الآخرين، وخصوصاً عندما أسوق سيارتي في أرجاء تكسون وأنا أحب أن أرى الضحكة على وجوه البشر. وعندما أتوقف على الضوء الأحمر، أشخص ببصري إلى الخلف من خلال المرآة العاكسة فأرى أحد الأشخاص في السيارة الواقفة ورائي مشيراً إلى اللوحة المرخّصة ويبتسم لذلك، وأنا أحب رؤية مثل هكذا مشهد.

لكن الإبن الوحيد سينظر على الأغلب إلى لوحتي المرخصة، أو على الأقل لحقيقة أنني أدفع خمسة وعشرين دولاراً إضافية لقاء حصولي على ذلك، ويتساءل: «ما الغاية من ذلك يا ترى؟». وطبعاً لا أقصد هنا القول إن الأبناء

الوحيدين يفتقدون حسّ الدعابة والمرح، لكن المسألة تنحصر في حقيقة أن دعابتهم ومرحهم سيكون على الأرجح تخطيطياً ومركّباً بطريقة منطقية أكثر من الآخرين، فهم ليسوا من طراز البشر الذين يمكن أن يقولوا: «... إلى الجحيم(*)، أنا مقتنع بفعل ذلك، للمتعة التي يحقّقها فحسب». فإذا شهدت سلوكاً عفوياً وتلقائياً من هذا الطراز من شخص أمامك، فأنا في شك كبير جداً من أنك تقف مع أحد الأبناء الوحيدين.

المنزلة الرفيعة للإبن الوحيد

إن الأشخاص الذين أكنّ لهم أقصى حالات الإعجاب في هذا العالم هم مجموعة من الأبناء الوحيدين. أقول هذا وفي ذهني جيمس دوبسون، مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً، والعالم النفسي صاحب مقولة «تركيز الاهتمام على العائلة». وفي حدود معلوماتي ليس هناك أي شخص قدم جهوداً أكثر من الدكتور دوبسون في سبيل تقويم صرح العائلة، فهو الرجل الذي كرّس جهوده دون كلل أو ملل في سبيل تحسين حياة العائلة. انظروا إلى أي قائمة للكتب الأكثر مبيعاً، وستجدون على الأغلب في كل واحدة منها كتابين أو ثلاثة كتب على الأقل من تأليف هذا الرجل العظيم، كتب في الأمومة والأبوة، وفي تهذيب النفس عند الأطفال، وفي معالجة العلاقات الزوجية.... الخ. وأفلامه تُعرض في الكنائس في كل أنحاء أمريكا، متجاوزة كل الحواجز الطائفية والعرقية. ومن المحتمل أن تشخصوا بأبصاركم الآن صوب جيمس دوبسون وتفكّروا بينكم وبين أنفسكم: «كيف يمكن لشخص نشأ وترعرع كإبن وحيد أن يعرف شيئاً مفيداً عن التكوين الداخلي للعائلة الحديثة؟!».

والحقيقة إنه يعرف الكثير جداً، وهناك أناس قد اتّبعوا مشوراته في كل أنحاء هذا البلد، وبإمكانهم إخباركم كم هم مسرورون لفعلهم ذلك.

لقد استثمر الدكتور دوبسون السمات الخاصة لطبيعته كإبن وحيد في تحقيق دراساته، وهذا أحد الأسباب في تحقيقه لهذا النجاح، فهو مثقف ثقافة عالمة ومنظّم وذو ضمير حي ورجل ثقة، وينحو لأن يكون متأكداً أن المشورة التي يمنحها في محلها تماماً، لأنه يعلم أن الناس يمنحونه ثقتهم.

وأنا أثمّن عالياً تلك المشورة العارضة التي تلقيتها منه في أحد الأيام غير البعيدة، عندما جمعتنا مائدة العشاء سويةً، هو وزوجتي وأنا. كان سؤالي له:

«جيم، إذا كان ثمّة نصيحة عارِضة يمكن أن تقدمها لي الآن، فما هي؟».

وبدون أي تردّد، شخص ببصره صوب ساند وقال:

«كيفين... قبل أن تشرع بأي عمل، وأياً يكن هذا العمل، ادرس الأمر مع ساند أولاً».

وتلك مشورة جيدة ومفيدة بالنسبة لأي رجل مقترن بامرأة ذكية وسديدة الرأي، بيد أنها مشورة نافعة ومفيدة على نحوٍ مضاعف بالنسبة لرجل مثلي، أخ أصغر طري العود، ومقترن بامرأة مولودة بكراً وذات عقل راجح! وهذا النوع من المشورات السديدة، عادية جداً من ابن وحيد ذي خبرة عظيمة مثل جيمس دوبسون.

وهناك أبناء وحيدون آخرون كُثُر استحقّوا احترامي وإعجابي ومن بينهم الشخصيات التلفزيونية ستيف آلن، وتيد كوبل وديك كافيت من شبكة A.B.C (وإذا لم تكن من قاطني ولاية أريزونا، فإنك على الأغلب لم تسمع بـ بات مكماهون، لكننا نحن المقيمين في هذه الولاية نعرف بأنه أحد أفضل الشخصيات الإذاعية والتلفزيونية العاملة، والرجل معجزة حقيقية في قدراته، وهو أحد الأبناء الوحيدين).

وأحد كتّاب المقالات الصحفية المفضّلين لدي هو داريل سيفورد، وهو ابن وحيد كتب كتاباً ممتازاً عن الموضوع نفسه، بل إن عنوان كتابه «الإبن الوحيد».

وهكذا يمكنك أن تشهد بنفسك أيضاً، أن كل تلك الانتقادات الشائعة عن الأبناء الوحيدين، حائدة عن جادة الصواب. رغم أن الدكتور ألفريد أدلر الذي وضع الأسس الأولى لمدرسة في علم النفس تشدّد على أهمية ترتيب الولادة، والذي اقتبسنا عنه في مكان سابق من هذا الكتاب. كتب بعض العبارات القاسية بحق الأبناء الوحيدين، فلقد قال: «يواجه الإبن الوحيد مصاعب حقيقية في كل الجوانب المتعلقة باستقلاليته، وسيبرهن عاجلاً أم آجلاً عن أنه شخص عقيم في الحياة».

أنا آسف يا (ألفي) لكن: «ليس ضرورياً أن تجري الأمور كذلك». فأن يكون الإنسان ابناً وحيداً يعني أنه سيواجه مشاكل معينة خاصة، لكنه سيحوز أيضاً على جوانب قوة وقدرات خاصة في شخصيته.

مشاكل خاصة بالأبناء الوحيدين

ستتحدّث لاحقاً عن جوانب القوة والمكاسب المستمدّة من كون المرء ابناً وحيداً، لكن دعونا أولاً نزيح الأثاث(*) الرديء من طريقنا.

1 ـ أنا درّة ثمينة:

أتذكرون ما قاله يوماً و.س. فيلد، عن أن من يكره الكلاب والأطفال ليس سيئاً بالضرورة؟ وأنا بالتأكيد غير متفق بالرأي مع هذا الرجل المضحك، لكن إذا كان هناك شخص كاد أن يغيّر رأيي في هذا الخصوص، فهو طفلة صغيرة اسمها روث آن. فهذه البنت ذات الثمان سنوات من العمر كانت بنتاً رهيبة بكل معنى الكلمة، ولابد أنها تظن أن تلك النظرية التي تقول إن كواكب مجموعتنا الشمسية تدور حول الشمس غير صحيحة بل إنها، وبقدر ما يتعلق الأمر بشؤونها الخاصة، تدور حولها هي. وتعود المشكلة بالأصل إلى أن والديها جعلا الأمر ولزمن طويل جداً يبدو على هذا النحو، فلقد كانا يلبّيان لها أي شيء تريد، لكنها كانت بئراً بلا قرار، ولسان حالها دائماً يقول «هل من مزيد»، دون أن تشبع أبداً. ورغم أنهما اعتادا على الاجتهاد والخنوع الدائم لتلبية طلباتها التي لاتنتهي، إلّا أن أدنى نيّة من قبلهما لرد أحد طلباتها مهما كان تافهاً، تُواجه بنوبة غضب صاخب من النوع غير المألوف، تستحق بجدارة إدخالها في سجل غينيس للأرقام القياسية.

ـ «أنا آسفة يا روث آن، لم يعد بوسعك تناول المزيد من شراب الصودا، فلقد شربت حتى الآن ما يكفي».

ـ «آه، أنت بخيلة جداً عليّ، وأنت تمنعي عني كل شيء!، أنا أكرهك!». إلى آخر قاموس كلمات الشكوى المماثلة.

وطبعاً كانت روث آن بنتاً وحيدة!. وهل تعرفون السبب الذي يجعلني

أعتبر ذلك طبيعياً؟! لأنه لو قُدِّر لي أن يكون لي بنت مماثلة لهذا الكائن الشيطاني الصغير، فلن أكون مستعداً للحصول على كائنات أخرى من الطراز نفسه. حتى التفكير بذلك قمين بأن يسبّب لي، ومنذ الآن، حساسية جلدية!. لكن هل تعلمون أن والدي روث آن بذلا الغالي والرخيص وعلى مدى عشر سنوات للتوفيق في إنجاب طفل، إلى أن وُفِّقا أخيراً في إنجابها، وليس ذلك فقط، بل إن أمها عانت من عمليتي إجهاض قبل ولادتها. فهل بوسعكم تخيّل حالهما، لحظة نجاحهما في الحصول أخيراً على هذه البنت التي لاتقدَّر بثمن، إثر عمليتي الإجهاض هاتين!

ولاعجب إذن أن يبدأا في عملية إفساد تلك البنت الصغيرة المسخ منذ اللحظة التي غادرا بها المستشفى، فهذا كله مفسَّر، لكنه غير مبرَّر إطلاقاً، لأنهما في الحقيقة وهبا الحياة لشبح شيطاني. وكما لو أنهما انتقلا إلى ولاية ترانسلفانيا، وقصدا رجلاً يدعى الدكتور فرانكينشتاين(*)، الذي وصل عدداً من الأقطاب الكهربية إلى صدغ بنتهما في شبكات لاتُعرف بدايتها من نهايتها!.

وعندما أتى بها والداها إلى العيادة، كان واضحاً أنهما يأملان بأني سألوّح فوق رأسها بعصا سحرية، أو أرش عليها قليلاً من المسحوق العجائبي لأغيّر سلوكها بين ليلة وضحاها، لكن هذا ليس ممكناً بالتأكيد. فالحل الوحيد هو أن يأخذ والداها جانب الصرامة معها، وهذا ما لم يكونا مهيّئين لممارسته بعد.

واضطررت لأن آخذ الأمر بجدية معها. ولم يمضِ وقت طويل حتى لاحظت تلك (السيدة) الصغيرة أنني لست بصدد التعاطي معها بالطريقة نفسها

(*) - (فرانكينشتاين) اسم لفيلم ظهر منذ عام 1931 ، في سيناريو مقتبس عن رواية لماري شيلي، وتوالى ظهور بطل الفيلم في أفلام عديدة. وتتلخّص قصة الشخصية بالتالي: طبيب شاب سويسري نشيط اسمه فيكتور فرانكيشتاين، تموت والدته وهي تلد ابناً آخر... فيتولّد لديه هاجس الانتصار على الموت، ويتطوّر هذا الهاجس فيعمل على جثث عديدة، ويأخذ من كل واحدة عضواً، ثم يعيد بناء كائن كامل من هذه الأعضاء، ويخلقه ككائنه هو، والذي يأتي مخيفاً ومخلوقاً مسخاً مرعباً، ولكن كان، ضد كل التوقعات، كائناً حيّاً. م.

التي يتحمّلها بها والداها. وطبعاً لم توفّر في البداية أي مظهر من مظاهر الفظاظة والأَنَفَة يُمكن لطفل أن يظهرها. لكن حالما رأت أن ذلك لم يرهبني، سكَنَت وأصبحت مطواعة أكثر.

والحقيقة أن الحالة التي بين أيدينا الآن، تستدعي مبدئياً تغييراً في سلوك والدي الطفلة وليس الطفلة نفسها. إذ عليهما التوقّف فوراً عن الإذعان لها. وإذا حدث وانفجرت في إحدى نوبات البكاء والصراخ، فماذا ينبغي عليهما أن يفعلا؟ إذا كانوا في مكان عام، وبدأت بالنحيب والشكوى للحصول على غرض معيّن، نصيحتي لهما أن يتركاها تصرخ كما يحلو لها.

ـ «لكن ماذا سيظن الناس؟».

ـ «إذا حدث ونظر إليكم أحد المارة، حسبكما التلفّت حواليكما، مع هزّ رأسيكما، والقول: أترى كيف يتصرف بعض أولاد الناس؟!، وعندئذٍ سيظن أنها في عهدتكما من قبل أناس آخرين!».

ولم يكن يسيراً على والدي روث تغيير أسلوبهما معها. فرغم أنهما بذلا جهداً صادقاً لعدم الاستسلام لها، إلّا أنهما واصلا الوقوع في ذلك. لكنهما نجحا مع مرور الوقت بالتزام سلوك أكثر صرامةً، بعد أن تعزّزت قناعتهما بأنهما إذا كانا يحبّان ابنتهما حقاً، فأفضل ما يمكنهما عمله من أجلها هو تعلّم كيف يقولان كلمة لا، ثم الإصرار على هذه الكلمة حتى لو بكت وانتحبت وصرخت وخبطت قدميها على الأرض، فالجواب ينبغي أن يظل لا! وطبعاً لم يكن من المتوقّع تغيير حصيلة ثمان سنوات من الإفساد بين ليلةٍ وضحاها، بيد أنها بدأت أخيراً في الدخول شيئاً فشيئاً في مرحلة جديدة. ويكاد المرء لايصدق اليوم أن تلك الأميرة اللطيفة الصغيرة كانت صورة طبق الأصل عن السيدة فرانكينشتاين!

لايتورّع والدا (الدرّة الخاصة) عن بذل كل ما بوسعهما بهدف إبقائها أكثر قرباً منهما، وتتلخّص الرسالة التي يوجّهانها له بـ «نحن صديقاك الوحيدان الحقيقيان، والشخصان الوحيدان اللذان يمكن لك منحهما ثقتك»، فهما يحبّان ابنهما جداً إلى حد أنهما يخشيان أن يشاركهما في ذلك أي شخص آخر.

ماذا يمكن أن يصبح هذا الطفل بعد أن يكبر؟ إمّا أن يصبح صبي الماما المدلّل، والذي يظل أعزباً ومقيماً في البيت رغم بلوغه سن الأربعين، أو أن يتمرّد ويقطع كل الوشائج التي تربطه بوالديه، وسواءٌ اتخذ هذا المنحى أو ذاك، فإن الطفل الذي يُحاط بمثل هكذا أجواء، مآله الضياع بالتأكيد.

يقول داريل سيفورد: «تُعتبر الأمومة والأبوة الوظيفة الوحيدة التي تقتضي أن يبتعد من يمارسها شيئاً فشيئاً عن العمل، وذلك بتهيئة وإعداد طفلكما لمغادرة البيت حين يحين الوقت للشروع في حياة خاصة مستقلة فإذا كان هذا هو المحور المركزي لوظيفة الأمومة والأبوة الناجحة، وأنا أعتقد بذلك حقاً، فعندئذٍ يترتّب علينا القول إن عدداً كبيراً من الآباء لايؤدّي وظيفته على أكمل وجه، وذلك لأنهم يشجعون أبناءهم على البقاء تابعين لهم ومعتمدين عليهم، سواءٌ بوعي أم لا، ولأنهم يتابعون ذلك إلى ما بعد مرور وقت طويل على كونه ملائماً أو صحياً.

وتتزايد احتمالية حدوث هذا الأمر على نحوٍ مأساوي مع الإبن الوحيد لأن الوالدين سيواجهان لحظات قاسية لحمله على تغيير نمط حياته والانفصال عنهما، فالطفل غالٍ جداً عليهما ممّا يدعوهما لإبقاءه قريباً منهما، والحفاظ على الوحدة المثلثة الأطراف. ومما يحزّ في النفس أن ينتهي هذا المخطط الذهني عند مرحلة معينة، وفي معظم الأحوال، هذا إذا لم نقل بشكل دائم، إلى عكس النهاية المبتغاة ويخسر الجميع، إذ يشعر الطفل وكأنهما بدأا بالتلاعب عليه، وبالغيظ من ذلك، ويشعر الوالدان وكأنهما ضحية نكران للجميل، وسوء التقدير»[2].

وهذا يماثل ما أدعوه «الحب الخانق»، إذ تستحوذ على الوالدين رغبة مستميتة لرد أي أذى أو ضرر خبيث عن طفلهما، إلى الحد الذي ينتهي بهما إلى خلق شخص قاصر عاطفياً. والحقيقة أن كل الأطفال يرتكبون أخطاء بين وقتٍ وآخر. ويتعثّر أي طفل عند خطوة معينة من خطواته، ويتعرّض أي طفل لأن تنهرس أصابع قدميه أو يُصدم عاطفياً. ولكن مهما كان هذا مؤلماً للطفل ولتجربته الغضّة، ومهما كان شاقاً على الأمهات والآباء الابتعاد بأنفسهم جانباً أثناء رؤيتهم لحدوث ذلك، إلّا أن ذلك إحدى المسائل الحيوية لنضوج الطفل.

2 ـ المستقبِل

كلّا، إن الأمر لايتعلّق بموقع أحد أعضاء فريق جامعة أريزونا في كرة القدم الأمريكية، بل إن «المستقبِل» طفل يأخذ ويأخذ ويأخذ إلى الدرجة التي تجعل ذلك كل ما يعرف تحقيقه. وإذا أُعلم بأن الكتاب المقدس يقول بأنه مبارك من أعطى أكثر ممن يأخذ، فإنه لن يأتي بشيء سوى بأن يرمق الآخرين بنظرة مجرّدة من المعنى وبوجه خالٍ من التعبير، فهو لن يعرف عن أي شيء يجري الحديث.

ويمتّ (المستقبل) بصلة قربى لـ (الدرّة الثمينة)، مع فارق جوهري أولي بأن الأول (ظرف طبيعي) أكثر بكثير من الثاني للأبناء الوحيدين. إذ تذكرون أننا تحدثنا سابقاً عن الإزاحة عن سدة العرش، وهذا يحدث عندما يُنحّى الطفل عن عرشه من قبل أخ أو أخت أصغر منه، فتنقلب حياته عاليها سافلها لبرهة من الزمن، إلى أن يتعلّم المشاركة في اهتمام ورعاية الوالدين وفي ألعابه، وعلى المنوال نفسه في غرفته، في حين لايُنحّى الإبن الوحيد عن العرش إطلاقاً، ولذلك لايتعلّم بالدرجة نفسها من السهولة عملية التشارك، بل إنه قد يذهب إلى مدرسة الحضانة، ويتأزّم هناك من مواجهته لحقيقة أن الأطفال الآخرين يرغبون أن يلعبوا في ألعابه، أيضاً!

وسرعان ما تستحكم بالأمهات والآباء ممّن لديهم ابن وحيدٌ عادةُ العطاء الدائم والمفرط، سواءٌ في عيد الميلاد أم عيد ميلاده أو أي مناسبة أخرى يمكن أن تخطر على البال. إذ يُعطى الطفل كل ما يمكن أن يخطر على باله، وينال دوماً ما يريد من الأشياء النفيسة، إلى الحد الذي يتملكه الضجر وفتور الرغبة في ذلك.

ـ «أنظر يا تومي، صاروخ ارتدادي نفاث ثلاثي المراحل، جاهز لدخول المسابقات!».

ـ «نعم.... (يتثاءب).... شكراً».

ويحب معظم الأطفال كعكة عيد الميلاد والمرطبات، لكن ينبغي عليكما ألّا تستجيبا لرغبتهم في ذلك، كلّما عنّ على بالهم، فأنتم تعرفون أن حشو الأطفال بكميات كبيرة زائدة عن الحد الطبيعي من هذه الأشياء عديمة القيمة لها أثر ضار عليهم. لكن يبدو أن عدداً كبيراً جداً من الأمهات والآباء لايدركون أن

الأطفال لديهم قدرة كبيرة على تلقّي عددٍ كبير جداً من الأشياء التي يقدمها الآخرون، سواء كانت ألعاباً أم أشرطة تسجيل أو كتب أو أي شيء آخر.

بادئ ذي بدئ، من الضروري تعليم الأطفال التشارك مع الآخرين، ولذلك تحتل مسألة إقامة الأولاد الوحيدين لعلاقات صداقة مع من هم في جيلهم أهمية استثنائية قصوى...وأيضاً لتعليمهم الـ - خذ وهات - في علاقاتهم الشخصية. وليس أمراً صحياً للطفل ملازمةُ والديه طوال الوقت، أو المكوث أمام جهاز التلفزيون لساعات طويلة، حتى لو كانت العروض المقدّمة عروضاً تربوية.

ومن الضروري لكما أن تعرفا أنه حتى لو استفضتما في الحديث معه عن أهمية التشارك مع الآخرين، أو دفعتماه لأن يصغي لأحاديث السيد روجر عن معنى المشاركة، فإنه لن يستوعب الأمر تماماً ما لم يمارسه واقعياً في مسألة معينة أو أخرى. رتّبت مرّة إحدى الأمهات دعوة لصبيين صغيرين لمشاركة ابنها في اللعب، إلّا أنها لاحظت بعد مرور قليل من الوقت أنه كان يستأثر بجهاز لعبة الفيديو لنفسه بطريقة أنانيّة، ويتمنّع عن مشاركة الطفلين الآخرين. لكن إثر إلحاح الأم عليه سمح للطفلين الآخرين على مضض باللعب بدورهما. ولم يمر وقت طويل حتى سُمعت الضحكات وصيحات الفرح والهتاف صادرة عن كامل جوقة الأطفال، بعد أن كانوا قابعين في السابق في صمت مطبق بلا أي صوت. فماذا حدث؟ لقد تعلّم ابنها أهمية ومتعة التشارك مع الآخرين، وبالإثارة الجديدة التي توفرها رؤية ما يمكن أن يحقّقه الصبيان الآخران، ثم الدخول في تنافس معهما، وذلك مقابل الاقتصار على ممارسة اللعب لوحده وعلى انفراد. وثمّة أمر آخر يقتضي أن يتعلّمه هكذا أطفال، وهي أن الأغراض تتطلّب عموماً العمل والتضحية ليكون المرء جديراً بالحصول عليها. إذ يصل الطفل الذي يحصل على أي شيء يريد جاهزاً من الآخرين، إلى افتراض خاطئ، وهو أن الأمور تجري دائماً على هذا المنوال، مما يؤدّي به إلى توريط نفسه في مواقف تنبيه فظّة له بقدر ما هي ضرورية!

- «بابا، هل يمكنني شراء تلك المجموعة من بطاقات كرة القدم؟».

- «طبعاً يمكنك ذلك، إذا كان لديك مالاً».

ـ «آه.... لكن.... أنظر، إن ثمنها دولارٌ، وأنا لاأملك إلّا خمسةً وعشرين سنتاً».

ـ «لكنك تحصل على مصروف أسبوعي يعادل ثلاثة دولارات وخمسين سنتاً».

ـ «أعرف ذلك، لكني صرفته، ولديّ رغبة حقيقية في الحصول على تلك البطاقات، ما رأيك بتسليفي المبلغ اللازم، وسأردّه لك من مصروفي القادم؟».

ـ «أنا آسف يا ولدي، لكن يترتّب عليك في هذه الحال الانتظار حتى تحصل على مصروفك القادم، وآنئذٍ، وفي حال استمرار رغبتك بالحصول عليها، فسيكون بوسعك العودة ثانيةً إلى المحل وشرائها».

وينبغي على الأب هنا عدم الانزياح شعرة عن موقفه، رغم الخسارة التي سيتعرض لها على صعيد شعبيته، على الأقل ليس في الوقت الراهن، إذ سيرد في خاطر الطفل حتى لو لم يصرّح بذلك جهراً على أن والده يتمتّع بـ «خُلُق البخل». آه، لو عرف فقط كم كان شاقاً عليه إتيان ذلك الموقف! وكم هو ضروري.

3 ـ الغيّار وخاطف الأصدقاء

من الممكن أن يواجه الطفل الذي لم يتعلّم كيفيّة التشارك مع الآخرين في ألعابه، مصاعب في علاقاته الشخصية أيضاً، فمن الممكن أن تدفعه غيرته الطفلية إلى ضرب شكل من أشكال الحراسة على علاقاته مع الأصدقاء (الخلّص)، ساعياً إلى التيقّن أن لاأحد آخر غيره يحاول انتهاك مجاله الحيوي. أو ربّما يغدو، في الوقت نفسه، ما سيدعوه الأطفال الآخرون كـ (خاطف ـ أصدقاء)، ذلك الطفل الذي يسعى دائماً لإبعاد أصدقائهم عنهم.

جاء بريان، البالغ الثامنة من العمر، في أحد الأيام إلى البيت، وأعلم أمه أنه «يكره» لاري.

ـ «لكني كنت أظن أن لاري من أقرب الأصدقاء إليك».

ـ «من الآن فصاعداً، لا!». قال بريان ذلك مبرزاً شفته السفلى إلى الأمام بعزم ليبيّن أنه يقصد ما يقول.

ـ «لماذا؟ ماذا حدث؟».

ـ «إنه أبدى رغبة في اللعب مع جوستين الآن».

وقدّرت الأم أن بريان كان قد قصد بيت لاري بهدف اللعب معه، وبأن لاري قال له بأنه يفضّل اللعب مع جوستين اليوم. ومن الطبيعي أن يجرح حادثٌ كهذا مشاعر بريان. لكن تبيّن لها بعد تقصٍّ أكثر دقةً لما جرى أن الأمر لم يكن كذلك من الناحية الفعلية، فكل ما رغب لاري فعله، هو دعوة جوستين للمشاركة في لعبة الأولاد شرطة وحرامية. أما بريان ذلك الإبن الوحيد والذي يحمل بعضاً من صفات (المستقبل)، فلم يكن يحمل أي ضغينة تجاه جوستين، لكنه ليس على استعداد لـ (مشاركة) لاري مع أي شخص آخر، ونَظَرَ إلى رغبة لاري بالتودّد لجوستين عبر دعوته للمشاركة في اللعب معهما، على أنها انتهاك لحَرَمِه، وغدا الآن (يكره) لاري.

ولحسن الحظ عرفت أم بريان ما جرى فعلياً على أرض الواقع، وتمكّنت من إجراء حديث مع ابنها عن أهمية المشاركة مع الآخرين، وخططت في ذهنها أيضاً على أن تهيء لإبنها فرصاً إضافية أخرى للمشاركة، وأن تبيّن له كذلك أهمية ذلك من خلال نشاطاتها الذاتية الخاصة بها.

ولابدّ لي من الإقرار الآن، بأن كل أشكال وألوان الغيرة حاضرة في العلاقة بين الأطفال الصغار، فأنا لا أقصد هنا القول بأن إبداء ابنكما لمظهر من مظاهر الغيرة أو إبداءه لتردّد تجاه مشاركته الآخرين في أصدقائه الخلّص، إنما هو دلالة على مشكلة معيّنة، لكن إذا كانت هذه الغيرة من نمط اللازمة المتكرّرة باستمرار في حياة ابنكما، وإذا بدا أن ابنكما لايحتفظ في الوقت الواحد إلّا بصديق مقرّب واحد. أو إذا كان يستبدل باستمرار (صديقاً خاصاً) بآخر، فهناك حاجة في هذه الحال للشروع في تقويم الأمور، تماماً كما تصرفّت والدة بريان.

ولنعالج الآن كيفية التصرّف مع (خاطف أصدقاء)، إذ يختلف هذا الطفل بدرجة طفيفة عن المستقبِل في أنه يبدي رغبة في مشاركة الآخرين في إقتناء

الأشياء المادية، ولكن ليس ذلك إلّا وسيلة لجذب وخطف الأصدقاء.

بوني طفلة في الحادية عشر من عمرها، اعتادت أمها على استراق السمع على محادثاتها الهاتفية والتي تجري بشكل مشابه لما يلي: «إذن ما هي مشاريعك اليوم؟ آه، حقاً؟ طيّب، لماذا لاتمرّين لعندي بدلاً من ذلك؟ لقد صنعت أمي للتو كعكاً محلّى بالشوكولا، وسأدعك تستعيرين شريط التسجيل الجديد عندي. أكيد!، هيَ؟ لا، لا أبداً، نحن لسنا في حاجة إليها، أنتِ وأنا فقط، موافقة؟».

تحاول بوني على الدوام تقديم رشوة للبنات الأخريات ليصبحن صديقات لها، وفي هذا بحد ذاته ما يكفي من الدلالات السلبية، بيد أنها تستخدم رشواتها أيضاً لسرقة الصديقات وإبعادهن عن البنات الأخيرات، وهي لاتفعل ذلك على المكشوف إلى الحد الذي تقول:

«سأعطيك عشرة دولارات إذا توقفتي عن صداقتك لواندا»، لكنها تقترب من هذا الموقف كثيراً. وهي لاتبدي أي استعداد للمشاركة معها في صديقاتها، حتى للحظة واحدة:

«أنت لاترغبين بدعوة جودي لمصاحبتنا، أليس كذلك؟ حسناً، إذا أتت، فلن أحضر!».

والمشكلة فـي هذا النمط من السلوك ليس فقط في أنه يتضمّن صلافة وأنانية، بل أيضاً لأنه يؤدي إلى نتيجة معاكسة للمبتغاة، أكثر مما يؤدي غرضه. إذ يقال لها:

«إذن في هذه الحال، إذا كنت لاترغبين في المجيء فلست مجبرة على فعل ذلك، وسنقضي جودي وأنا وقتاً ممتعاً معاً بدونك». ويصل الأمر إلى الحد الذي تفتقد عنده أي إمكانية على الرشوة لاستمالة صديقة، وهي لاتجيد أي طريقة أخرى للوصول إلى ذلك، فيسيطر عليها شيئاً فشيئاً شعور متزايد بالعزلة والوحدة والانقباض.

أخبرت بوني أمها، والدمع يترغرغ في عينيها: «لاتحبّني البنات الأخريات، وأنا أعرف السبب».

فجرى حديث مستفيض بين بوني وأمها، أشارت فيها أمها إلى بعض الأغلاط التي كانت قد ارتكبتها، واقترحت لها طرقاً تمكّنها من تغيير سلوكها. ولم يكن أمر التغيير سهلاً بالنسبة لبوني، لكن لم يكن من مفر أمامها على موافقة أمها بأنها لم تكن تحقق أي نتائج مُرضية في كل الزمن الفائت، وأنها لم تترك أي انطباع إيجابي عند أي كان. إضافةً إلى أن الصديقات لسن حقاً صديقات إذا كان كل ما يرغبن فيه في الواقع قطعة كعك محلّاة بالشوكولا، وفرصة لاستعارة الشريط الأخير لسندي لوبرا. ووافقت بوني على أن تحاول التخلّي عن غيرتها ونزعتها الاستِئلاكيّة، وحتى لو راودتها مثل هذه المشاعر، فإنها ستبذل قصارى جهدها لكبتها داخلها، وأنها ستختبر قدرتها على أن تكون صديقة أكثر من شخص واحد في وقت واحد، وتتيح للناس الآخرين الدرجة نفسها من الحرية.

وكانت البنات الأخريات مرتابات من سلوك بوني في بادئ الأمر، ولايمكن لأحد لومهنّ على ذلك، فهن يتساءلن عن حقيقة دوافعها الراهنة. أما بالنسبة لبوني نفسها، فلم يكن أمر التغيير بالنسبة لها بكل تلك السهولة، بل إنه تقدّم تدريجي بطيء وطويل إلى الحد الذي يمكنها عنده استنشاق أنفاس الراحة، واعتبار نفسها جزئاً أصيلاً من مجموعة وتلقّت بوني طوال هذه الفترة، العون من أم صبورة إلى أقصى حد، إذ كانتا في الواقع تجريان حديثاً مسهباً في نهاية كل يوم حول ما كان قد حدث في ذلك اليوم. وكانتا قادرتين خلاله على التواصل بينهما بفاعلية، فلم تكن بوني تخشى إشراك أمها في معرفة مشاعرها الأكثر عمقاً، لأنها تعرف أن أمها لن تتوانى أبداً عن تفهّم ذلك، وكانت تحرص أيضاً على التفكير والتمعّن في كل نصيحة تقدمها لها أمها، لأنها تعرف أن هذه النصيحة بغرض المساعدة دائماً. وهكذا كانتا تتداولان فيما بينهما في كل نجاحات وإخفاقات بوني في علاقاتها مع البنات الأخريات، إلى أن صارت بعد فترة معينة من الزمن تعود بدرجة أقل فأقل تكراراً إلى أساليبها السابقة، وبدأت البنات الأخريات يتقبّلنها، وكوّنت لأول مرة في حياتها بعض العلاقات الصداقية الحقيقية، صديقات لايُحببّنها مقابل ما سيحصلن منها لقاء ذلك. بل إن موقفها من هذه المسألة تغيّر أيضاً، بعد اكتشافها الحقيقة المتضمنة في القول المأثور القديم، إن الأسلوب الوحيد لكسب صديق هو أن تكون صديقاً.

4 ـ المُستَهدَف

إن الإبن الوحيد الذي يظن بأنه مركز الكون، يجسّد في سلوكه إلى جانب مشكلة كونه متمحوراً كلياً حول ذاته، عقدةً أخرى وهي أنه في حال حدوث أي أمر سيء، فإنه سيفترض آلياً أنه مستهدف في ذلك. ويحدث ذلك معه لسببين: (1) لأنه ينظر إلى نفسه باعتباره مركز كل ما يجري.

(2) لأنه كان في مأمن، وبعيداً عن أي شكلٍ من أشكال قساوة الواقع في سنوات حياته الأولى. لنفترض أن المعلمة حبست كل طلاب صف روني في القاعة خلال فترة الاستراحة، فسيلازمه خلال ذلك شعورٌ بأنه هو الشخص المتعرّض للأذى الأشد بين جميع الطلاب، على الرغم من معرفته أن جميع رفاقه الصغار معاقبون معه. لماذا؟ لأنه الشخص الأكثر أهميةً في الصف!

وإذا منحته المعلمة علامة ضعيف في مادة الإنشاء والتعبير، فإن ذلك حصل لمجرّد أنها لاتحبه، وليس لعدم إنجازه الوظيفة جيداً. ويمكننا القول بكلمات أخرى، إنه يضخّم الأهمية التي يتمتّع بها في كل شاردة وواردة، ويعتقد أنه الشخص المُستفْرَد بتعامل جائر بحقّه. وهو يرزح عندما تمضي الحياة على نحو غير عادل، وهذا غالباً ما يحصل، تحت وطأة اكتئاب نفسي وشعور بالمرارة، مردّداً «لماذا فعل الربّ ذلك معي؟» «كيف يمكن لهذا الأمر أن يحصل معي؟!»،.... الخ. وأنا على يقين أننا جميعاً تقريباً وجّهنا لأنفسنا أسئلة كهذه بين وقتٍ وآخر، لكن (المستهدَف) لديه ميل لأن يوجهها مرات أكثر بكثير من معظم البشر.

هناك ضرورة لأن يدرك المستهدَف بأن الحياة ليست دائماً درباً مفروشاً بالورود والرياحين، بل إن مسار حياة أي امرئ يحوي عدداً من المطبّات والأماكن الوعرة، وأتذكّر هنا أحد الأفلام السينمائية المعروضة حديثاً، اسمه (الطريق إلى أمريكا)، مثّل فيه إدي مورفي دور أمير في أحد البلدان الأفريقية الأسطورية. وكان في الفيلم يُرافَق منذ لحظة نهوضه من الفراش في الصباح، وأينما سار بكوكبة من البنات، يرشّن في طريقه تويجات الزهور. وعندما اعترض على التعامل معه بهذه الطريقة، أنّبه والده على ذلك وأخبره أنه من غير اللائق به كأمير إلّا السير الدائم على بساط من تويجات الزهور.

وليس ذلك بالتأكيد سوى هراء سخيف، ولكنه يذكّرني بأن عدداً كبيراً من الأمهات والآباء يقفون هذا الموقف، ويبذلون الغالي والرخيص للتيقّن من أن أولادهم الأعزّاء «يسيرون دائماً على بساط من الزهور» ولكن ما هكذا تُشَقُّ دروب الحياة. إذ أن الأقدام ولأي سبب كان، ستطأ حافيةً أرصفة الطرق يوماً ما، وسيجد الإنسان عندها أن الشمس تصب حممها على هذه الأرصفة أو أنها وعرة، أو مليئة بالأحجار المسنّنة. أما أولئك الأسوياء في سلوكهم فيعرفون أن تلك الأخيرة تحدث عفواً في كل زمان ومكان ـ فكوز المثلجات يذوب قبل أن يلتهمه المرء، ويحدث أن يمزّق الإنسان الورق بإصبعه عفواً، أو يُلامُ المرء على عملٍ لم يفعله ـ وعندما تحدث هذه الأمور، فإن هذا لايعني أن الحياة (أو أي شخص كان) بصدد النيل منهم.

مزيد من المساعدة للأبناء الوحيدين

من الممكن لآباء وأمهّات الأبناء الوحيدين القيام بعدّة إجراءات خاصة أخرى، ليضمنوا لأولادهم مسيرة نضوج عقلي سويّة ومستقرّة في شخصياتهم الفردية.

1 ـ ضَعَا حداً أقصى لكل شيء.

ـ يبدو لنا الأمر وكأنه شديد البساطة، بيد أنه ليس دائماً بالسهولة التي يبدو عليها.

ـ «تيمي، حلّت الساعة التاسعة، وحان وقت ذهابك إلى النوم!».

ـ «آه، ماما... ألا يمكنني السهر لساعة أخرى؟ لديّ رغبة حقيقية بمشاهدة هذا الفيلم!».

ـ «لكن، يا ابني، أنا.....».

ـ «بابا، أيمكنني ذلك، رجاءً، رجاءً....».

وهنا ينظر كل من الأم والأب إلى بعضهما، مع احتمال أن يكون لدى الأم رغبة بأن يخطر الأب ابنه بعدم الموافقة، أما الأب فغير متيقّن ممّا تريده الأم،

ويحاول أن يقرأ في ملامح وجهها ما تريد ـ إلّا أنه ورغم مرور خمس عشرة سنة على زواجهما، مازال غير قادرٍ على إتقان ذلك جيداً. ولذلك قال الأب:

«طيب، ربما يُفترض مني أن أوافق.... لهذه المرة فقط».

أسمعتم الرجل وهو يقول: «لهذه المرة فقط»؟ وما يعنيه على الأرجح هو: «لهذه المرة فقط هذه الليلة»، ومن ثم لمرة أخرى فقط في مساء الغد، وهكذا دواليك. في حين ينبغي على الأبوين وضع حدودٍ قصوى خاصة لكل أمر، ثم يتمسّكان بها، وأنا لاأقصد هنا بأن تحولّا بيتكم إلى مخفر شرطة، حيث تجري كل القضايا وفق دليل صارم، بل يُفترض منكما إتيان ذلك بمرونة. وأن تتداولا فيما بينكما على انفراد سياق تطوّر الأمور، والذي يمكن أن يجري على النحو التالي:

«ميعاد نوم تيمي في الساعة التاسعة، لكن من الممكن أن نسمح له بين وقتٍ وآخر بالسهر لوقت أكثر تأخّراً، هذا إذا كان لديه مبرّر هام لذلك، لكن ليس أكثر من مرة واحدة في الشهر قطعاً».

ويجب أن لايغيب عن بالكما، أن هذه المعالجة لاتتعلق من الناحية الفعلية بموعد ذهاب الطفل إلى فراشه فقط، بل من الضروري له أن يعرف الحدود القصوى التي حدّدتماها له في كل مجال من مجالات الحياة، وبأنكما جديّان في التعامل مع هذه الحدود.

2 ـ رتّبا أولوياتكما ترتيباً سوياً

هل يحتل ابنكما المقام الأول في حياتكما؟ إذا كان هذا هو واقع الحال، فإن أولويات حياتكما الزوجية ليست في حالة سوية! إذ أن المفروض في كل منكما أن يضع قرينه الزوجي في المقام الأول من حياته، والطفل في المقام الثاني. وأعتقد أن قسماً منكم قد تأذّت مشاعره حين يسمع مني هذا، لذلك أسارع إلى التوضيح أنني لاأقصد القول هنا بأن تشدّا الرحال إلى حفلة راقصة، تاركين ابنتكما وحيدة في بيت غير مُدفّأ!، بل كل ما أقوله هنا هو أنه يتعيّن على كلٍ

منكما وضع قرينه الزوجي في المقام الأول من أولوياته. وثمّة قول رُدِّد مراراً وتكراراً، وأنا بدوري مقتنع قناعة راسخة به، ألا وهو أن أفضل ما يمكن أن يقوم به الرجل لصالح ابنه، هو أن يحب أمه (وطبعاً، العكس صحيح أيضاً).

ويترتّب عليكما كأبوين أن تعرفا، هذا إذا لم تكونا قد لاحظتما ذلك من تلقاء ذاتكما أن لدى الأطفال ميلاً لأن يحاولوا الإيقاع بأمهم وأبيهم في أحابيلهم، في مسعى لمحاولة دفعهما للوقوف ضد بعضهما.

يتوجّب على الأبوين مواجهة الطفل بجبهة موحّدة، بل إنني سأمضي إلى حد الاقتراح بأن يتفقا مع بعضهما على كيفية التعامل مع ما يمكن أن يستجد من أمور. وسيصب ذلك في مصلحة الطفل في أمر إضافي آخر وهو أن الطفل الذي يعرف أن أمه وأباه يحبّان حقاً بعضهما، سيعود عليه ذلك بشعور أعلى بالأمان.

يُقتضى منكما أيها الأبوان تخصيص فترة معيّنة من الوقت تمضياها سويةً مع بعضكما، وذلك بين آن وآخر، لتتيقّنا خلال ذلك من أن العواطف المتبادلة فيما بينكما لاتتسرّب إلى خارج عشكما الزوجي، وهذا ما يقودني إلى النقطة رقم ثلاثة.

3 ـ استخدما أماً مربيّة من وقت لآخر

يغمر دان وبربارة مشاعر الفخر لأنهما يأخذان الطفلة الصغيرة أنجيلا معهما أينما حَلّا، وبأنهما لم يتعاملا مع أم مربيّة حتى لمرة واحدة طوال سنوات حياتها السبع.

لقد كانا منتفشين زهواً، عندما كانا يخبراني بذلك، ولم يكن بوسعهما فهمي عندما أعلمتهما رأيي بأنهما لم يكونا مصيبين في هذا. ودعونا الآن نواجه هذا الأمر صراحةً، إذ يُعتبر اللجوء إلى استخدام أم مربية بين آن وآخر جزءاً طبيعياً من سيرورة نضوج الطفل، ولاتؤدي به إلى الإحساس بالهجر.

ويخطر على بالي أن أتساءل عمّا يفكّر به أصدقاء دان وبربارة في كل مرة يلتقون معهما في المطعم، ويجدون أن أنجيلا ترافقهما!. لذلك أرجوكما، وكُرمى

لجميع الأشخاص المعنيين بالأمر، استخدما أماً مربية من وقت لآخر.

4 ـ هيّئا الفرص لتنظيم لقاءات مع أطفال من العمر نفسه.

هناك ضرورة لإحاطة الأبناء الوحيدين بأطفال آخرين. إذ يتعلّمون عبر ذلك التشارك، وتطوير شخصيتهم الاجتماعية، ويتعلّمون كيفية التعامل في العلاقات الشخصية المتبادلة.

ويحزّ جداً في النفس رؤية أحد الأبناء الوحيدين، وقد أمضى معظم مرحلة طفولته مخالطاً فيها الناس الراشدين، إنه كمن وُلِد في غير عصره، فهو لايعرف كيف يشترك في الألعاب مع الأطفال الآخرين، لذلك فإنه يُنبذ ويُضحَك عليه، ولايجد نفسه بالمقابل منسجماً مع عالم الكبار.

كيف يمكن لكما إيجاد هؤلاء الأطفال الآخرين؟ من الممكن لي هنا الاقتراح عليكما بأن تسجّلا إبنكما في دار حضانة أو على الأقل في مدارس الأحد، هذا إذا لم يكن قد وصل إلى العمر الذي يؤهّله لدخول المدرسة. وإذا لم تجدا أطفالاً من عمره في الجوار المحيط ببيتكم، فنظّما له احتفالاً وادعيا إليه بعض الأطفال التّابعين لكنيستكم. وسأمضي إلى حد القول إن تنمية العلاقات مع أطفال آخرين يكاد يُعتبر بأهمية التربية نفسها، وخصوصاً في السنوات الباكرة من العمر.

5 ـ لاتبالغا في التعويض عن فقدان الأشقاء

كان لدى بيل وجونا رغبة بأن يكون لديهما عددٌ أكبر من الأطفال، إلّا أن الطبيب أخبرهما بأنه لاتوجد أي إمكانية لولادة أطفال جدد بعد ولادة ابنهما روجر. لذلك بدآ يفكّران بينهما وبين نفسيهما «ياللمسكين الصغير، إنه سيظل دائماً لوحده». ثم أخذا، لتعديل ما يعتقدان أنه فاقده، بإغداق الألعاب والأطايب عليه، إلى الحد الذي يكفي لإغراق الملكة إليزابيت الثانية!. أما بالنسبة لروجر فلم يكن يحس بأن شيئاً ما ينقصه، بل إنه سيكون سعيداً تماماً وممتنّاً لكما، وغير مستعدٍ لأن يقايض أي من ألعابه الباهظة القيمة بأخ أو أخت صغيرة! لاحاجة لكما إذن إطلاقاً لأن تدفعا أي شكل من أشكال (التعويض) لإبنكما

الوحيد. فالمسألة ليست علّة، بل هي ومن جوانب عديدة صفقة رابحة جداً! (ويجدر بكما سؤال الطفل المسكين روجر عن ذلك!. أيوجد في العالم درجة إفساد أكثر من ذلك؟!).

جوانب القوّة

أما الآن، فعلينا إلقاء نظرة سريعة على بعض مكامن القوة الأشد بروزاً عند الأبناء الوحيدين. فهم عموماً:

1 - **أشخاص يُعتمد عليهم**: يُعتبر الأبناء الوحيدون من صنف البشر الذين يمكنكم الاتكال عليهم، فإذا قالوا إن لديهم نية للقيام بعمل معين، فهم سيفعلونه حتماً، وضمان ذلك كلماتهم. وذلك شيء نادر ورائع في عالم اليوم.

2 - **أصحاب ضمير حي**: إذا أردت لمسألة لا على التعيين أن تتحقق على النحو الصحيح، فسلّمها لمولود بكر. وإذا أردتها خالية من العيوب تماماً فسلّمها لمولود بكر بامتياز، أي لإبن وحيد!

3 - **رفيعو التنظيم**: وأنا أحد الأشخاص السيئي التدبير في هذا الجانب، إذ رغم انكباب زوجتي مراراً وتكراراً على درج جواربي لإعادة ترتيبها بانتظام، إلّا أنه دائماً في حالة فوضى يُرثى لها!، فمع أنني أمضيَ أحياناً مدة عشرين دقيقة نكشاً وتقليباً به، إلّا أنني لا أوفّق في الحصول على زوج متناسب مع بعضه. بيد أن الأمر سيكون مختلفاً فيما لو كنت ابناً وحيداً، فدرجة الخلاف واسعة جداً بين النمطين، بحيث إذا عنّ على بالي يوماً معرفة مكان غرض معيّن أو كيفية الوصول إليه، فأنا أقصد ابناً وحيداً في السؤال، إذ من المتوقّع أن يستدل المرء عن طريقهم على الاتجاهات الأوضح والأكثر اختصاراً، وهم دائماً على حق!

4 - **علماء**: ذكرت سابقاً أن البرت أينشتاين كان ابناً وحيداً، وكذلك جان بول سارتر، فهل من داعٍ لقول المزيد عن هذا الجانب؟

5 - **حذرون**: يميل الأبناء ذوو الترتيب الولادي الأخير لأن ينحوا في سلوكهم

معنى المثل القائل «التردّد طريق الخسران»، وتعلّمنا التجربة المرّة أن ذلك ليس صحيحاً دائماً.

في حين أن الأبناء الوحيدين ينصقل وعيهم وينحون في سلوكهم منحى المثل القائل «قِس مرات ومرّات قبل أن تقص» ويتراءى لنا نحن بقية البشر أنَّ تَردّد الأبناء الوحيدين إنما هو نوع من الحماقة أحياناً، إلى أن يتبيّن لنا أخيراً أنهم على حق في تشككهم!

ينظر مجتمعنا إلى الأبناء الوحيدين لسبب من الأسباب كما لو أنهم مثار شفقة، كما لو أن كون المرء ابناً وحيداً يعني أنه معلولٌ، مع أن الأمر ليس كذلك، بل هو بعيد جداً عن أن يكون كذلك. فحياة الإبن الوحيد في كل حركاتها وسكناتها تماثل حياة أي شخص آخر في غناها ونجاحاتها وتحصيلها النهائي.

إن كون المرء ابناً وحيداً يمكن أن يكون نوعاً خاصاً من أنواع المغامرة الواعدة، وخصوصاً إذا كان له والدان مستعدّان لبذل قصارى جهدهما لمساعدته على خوض تلك المغامرة إلى حدودها القصوى!



الباب الثالث

مصائب أسروية



الفصل العاشر

الإبن البكر والإدمان الكحولي، رؤية قاتمة للحالة

يبلغ عمر ديان تسعة وعشرين عاماً، وهي الأكبر سناً من بين ثلاثة أخوة. وكانت في سنوات طفولتها الأولى تظن أن والدها هو الشخص الأكثر نقاءً وطهارةً في العالم أجمع، إذ كان بادي الانشراح والسرور، ويضحك من كل قلبه، ولايبخل عليها بالمصروف أبداً حتى بدون أن تطلب ذلك أحياناً.

وكانت تعلم أنه يواجه مصاعب في بقائه ملتزماً بعملٍ معين، وبأن عائلتها أشد عائلات الجوار فقراً، غير أن ذلك ليس خطيئة والدها على أي حال.

سوى أنها، إلى جانب ذلك، لم تكن تفهم لماذا كانت أمها تبدو غالباً ساخطة وعصبية، ولماذا تعدم الحيلة في أن تصبح مثل أبيها الذي ليس له أي ذنب، كما يبدو، في عدم ثباته بأي عمل، فلماذا نوبات الهيجان العصبيّة على الفهم هذه؟!

وفي أحد أيام دوامها المدرسي بعد أن أصبحت في الصف الرابع، شرعت مجموعة من الأولاد في مناكدتها وتعييرها في حالة أبيها، مردّدين بـ «ديان ـ أبوها واحد سكران!.

«ديان ـ أبوها واحد سكران!».

ـ «إنه ليس كذلك!».

وسدّت أذنيها بيديها، إلا أن الأطفال الآخرين لم يظهروا أي نيّة للتوقّف

عن الاستهزاء بها، متابعين ترديدهم الصاخب لهذا الهتاف المقفّى والذي صاغه أحد الصبيان.

وعندما عجزت عن ثنيهم على التوقف، أطلقت ساقيها للريح مغادرةً باحة المدرسة، وظلت تجري طوال مسافة الميل والنصف الفاصلة بين المدرسة وبيتها، واجتازت عدواً عتبة بيتها، مواصلة صعودها حتى غرفتها في الطابق الثاني، ودخلتها بسرعة وأرتجت الباب وراءها، معاهدةً نفسها على أن لاتخرج من الغرفة حتى تعود أمها من العمل، أو أن يعود والدها إلى البيت من المكان المتواجد فيه. ولن تتزحزح من مكانها حتى لو أتى إليها مدير المدرسة، وحاول دفعها للرجوع إلى المدرسة.

وإثر مرور وقت غير طويل، سمعت صرير الباب الرئيسي للبيت يُفتَح، فلم يكن بوسعها الإبطاء في النزول إلى الطابق الأرضي لإخبار والدها بما كان الأطفال يقولون عنه، لكن عندما همّت بفتح رتاج الباب، سمعت صوت ارتطام في الطابق الأرضي كما لو أن شيئاً أو شخصاً قد وقع.

وعندما نزلت الدرج بسرعة، وجدت ديان أباها منهاراً ومكوّماً على أرضية المطبخ، وللوهلة الأولى ظنّت أنه ربما ميت، لكنه بعد لحظات رفع رأسه، ووجّه نظرة باتجاهها، وأخذ في الضحك (من ذلك النوع من الضحك الصاخب الجنوني). ويبدو أنه اندهش من رؤية ابنته في البيت في هذا الوقت الباكر من النهار.

وعندما حاول التحدث إليها، كان يتلعثم وتتداخل كلماته مع بعضها إلى الدرجة التي لاتُفهم فيها إلّا بصعوبة. وتبيّن لها أن عينيه كانتا تبدوان وكأنها كتلة غامقة اللون سابحة في بحر من اللون الأحمر، وشمّت رائحة الويسكي في أنفاسه، وعرفت أنه سكران، وعرفت أيضاً للمرة الأولى في حياتها أن ما يقال لها صحيحاً، فوالدها مدمن على المشروبات الكحولية.

«يبدو الأمر وكأنه غير قابل للتصديق أنني لم أكن أدري بذلك سابقاً، أو ربما كنت أعرف، لكن عقلي لم يكن مهيئاً لأن يسمح لي بتصديق ذلك».

وانتاب ديان فور رؤيتها لأبيها شعور عارم بالرعب، وبرد فعل حاد تجاهه. فكيف يمكنه أن يخدعها هكذا؟. وإن الأطفال على حق إذن!، وشعرت بمغص شديد في معدتها. عادت أدراجها بسرعة إلى الطابق العلوي وأقفلت باب الغرفة على نفسها، ولم تخرج منها طوال بقية ذلك النهار.

«لقد كرهت والدي، وأخذت قراراً على نفسي بأن آخر ما يمكن أن يصدر عني في يومٍ ما، هو أن أصير مثله بعد أن أصبح كبيرة في السن». وهذا هو العهد نفسه الذي يأخذه يومياً على أنفسهم أبناء المدمنين على الكحول في كل أرجاء العالم. ولسوء الحظ يخرق عددٌ كبير جداً منهم هذا العهد، وديان واحدة ممن خرقوه. فبعد سنوات على ذلك، وجدت ديان نفسها مأخوذةً شيئاً فشيئاً بالسلوى والراحة اللتين يمنحهما المشروب الكحولي لرأسها المضْنَك. واعتادت على أن تخاطب نفسها: «لن أكون أبداً مثل البابا»، وهي تمزج جرعتها الثالثة أو الرابعة من المشروب في ذلك اليوم. «لقد كان باباً مدمناً على الشراب، بينما أنا لست كذلك، فأنا بإمكاني أن أتوقف عنه ساعة أشاء، والأمر لايتعدى كوني وفي هذا الوقت العصيب أحتاج إلى وسيلة ما لأهدئ أعصابي - فأنا أقضي الآن أحد أكثر أيامي نتانةً!».

وأخيراً، ومنذ حوالي سنتين، بدأت ديان تدرك حقيقة وضعها، فكما كانت تنكر ولوقت طويل سابق بأن ثمّة خللاً يتعلق بوالدها، فهي الآن تنكر الأمر ذاته في نفسها. وكانت الحقيقة مؤلمة، إلا أنه كان لابدّ لها من مواجهة الحقيقة عارية، وهي أنها مدمنة على المشروبات الكحولية، وحالما استبانت لها حقيقتها هذه، اتخذت عدة خطوات ضرورية لتغيير الحالة، بما فيها الانضمام إلى جمعية (A - A) (مدمني كحول مغفلي الاسم)، وها هي اليوم مثابرة ومنذ ستة أشهر على وضعها المقتصد في تعاطي الشراب، وهي الآن في طريقها فعلياً لأن تتعافى كلياً. إلّا أنها لاتني عن التساؤل: ماذا لو وقعت في لحظة ضعف معينة تحت تأثير حالة إغواء وانجرفت ثانيةً في ممارسة عادتها القديمة؟ وماذا يمكن القول عن ابنتها، ليسلي؟ وهل ستصبح مدمنة كحولياً أيضاً؟ وهذا السؤال الأخير في محله تماماً، فهل مقدرٌ لليسلي الإبنة البكر لمدمنة كحولية، أن تكرّر السيرة الحياتية لأمها، والتي هي بدورها أيضاً بنت بكر لرجل مدمن كحولياً؟

هل ثمّة أي أمل بالنسبة للأبناء والبنات البكر لأشخاص مدمنين كحولياً؟

الجواب بالتأكيد نعم، لكن الحقيقة المؤسفة هي أن أبناء المدمنين كحولياً يتجهون من تلقاء ذاتهم، في معظم الأحوال، صوب زجاجة الخمر ـ وخصوصاً الأبناء البكر منهم. إذ أن الإبن البكر لمدمن كحولياً، معرضٌ أكثر من الأبناء الآخرين في الأسرة لأن يصبح مدمناً كحولياً أيضاً، وذلك لسببين:

أولاً وقبل كل شيء، لأنه كان من لعب دور متلقّي الصدمات، فهو من كرّس نفسه ليحمي أخوته وأخواته الصغار من منعكسات إدمان أمه أو أبيه، باعتباره الشخص الذي قُدِّر له واقعياً تحمّل مغبّة ذلك. وربما يظن المرء أن رؤية ما فعله الكحول مع الوالدين سيزوّد الطفل بمبررٍ كافٍ لينأى بنفسه عن هذا السلوك الأرعن. وهذا صحيح من الناحية النظرية، لكن نادراً ما تأخذ الأمور هذا المسار، ولنتذكّر هنا ما جرى بالوعد الذي قطعته ديان على نفسها بأن لاتكون مثل أبيها عندما تكبر.

أما السبب الثاني الذي يجعل الإبن البكر يحصد المرارة الأشد من التعامل مع والدين مدمنين كحولياً، فهو أنه غالباً وغالباً جداً ما يكون الشخص الذي يسير على هدى سيرة والديه، فإما أن ينعم أخيراً بمآثرهما أو أن يضرس برعونتهما، وهكذا يمكن للمرء أن يرى نسبة عالية من الأبناء والبنات البكر لدكاترة ومحامين ووزراء وأساتذة..... الخ، اتخذوا سيرة الوالدين نبراساً ومنارةً لهم في حياتهم، وهذا هو الوجه الإيجابي، أما الوجه السلبي فسنجده في أولئك الأبناء والبنات البكر لأشخاص منحلّين وفاسدين في هذا الجانب أو ذاك، كالإدمان الكحولي مثلاً، إذ يكرّر عدد كبير منهم مأساة الوالدين. ولايعني هذا القول إن الأبناء البكر لوالدين مدمنين على الكحول مقدّرٌ لهم من كل بد، أن يصبحوا أنفسهم مدمنين أيضاً، فهذا ليس ضربة لازب، بل من الممكن تجنبه.

تورد الجمعية الوطنية لأبناء الأشخاص المدمنين على الكحول عدّة سمات شخصية يتمتعون بها:

* ـ «تتشكل لدينا نزعة انعزالية، ونخاف مواجهة البشر، ورموز السلطة.

* ـ تتكوّن لدينا نزعة السعي نحو الاستحسان، وفي هذا السياق تفقد شخصيتنا سماتها الفردية المميّزة.

* ـ نصاب بالجزع والاضطراب من أي نوبة غضب، ومن أي انتقاد لسلوكنا.

* ـ إما أن نصبح مدمنين على الكحول أو نتزوج واحداً منهم ـ أو كليهما ـ أو أن نجد نموذجاً آخراً للشخصية، وليكن خمّاراً مثلاً، يشكل عاملاً إجبارياً لنا لتحقيق نزعتنا المرضية للتهتّك والإنحلال.

* ـ نعيش حياتنا وهمّنا التوجّه صوب الضحايا ومدّ يد العون لهم، ونشعر بالانجذاب تجاه حالة الضعف هذه في علاقاتنا الغرامية، والصداقية.

* ـ نبالغ بما نتمتع به من شعورٍ عالٍ بالمسؤولية، ومن الأسهل بالنسبة لنا الاهتمام بشؤون الآخرين بدلاً من الاهتمام بشؤوننا.

* ـ يعترينا الشعور بالذنب حين نخدم مصالحنا الخاصة، في حين أننا نستسلم لمصالح الآخرين الخاصة.

* ـ نصبح شغوفين بالإثارة.

* ـ نخلط بين الحب والشفقة ونميل لأن (نحب) البشر الذين نتمكن من إغداق الشفقة والأمان عليهم.

* ـ بعد أن كبتنا ما انتابنا من مشاعر الصدمات والجروح العاطفية في طفولتنا، فقدنا المقدرة على الإحساس والتعبير الحر عن مشاعرنا كما هي.

* ـ نحاكم أنفسنا بقسوة، ولدينا شعور حاد بالضّعة في اعتبارنا لذاتنا (ونقوم بتعويض(*) ذلك أحياناً عبر الظهور بمظهر المتعالي).

* ـ نحن شخصيات تابعة ونرتاع من فكرة هجراننا، ونحن على استعداد لبذل

(*) ـ التعويض: عملية سيكولوجية يخفي بها المرء عجزاً معيناً أو شعوراً بالضعة الخ. وذلك من خلال التفوّق في حقل معين. م.

تضحيات جسام بهدف التمسّك بعلاقة معينة، خشيةً معاناة ألم الهجران، ونحن نُحكَم بشروط هذه النماذج من العلاقات.

* ـ إن الإدمان الكحولي وهنّ يشمل الأسرة ككل، ونحن نصبح مدمنين بالكمون ـ ونُصاب بأعراض هذا المرض رغم أننا لم نتعاط المشروب.

ويذيّل ذلك بالكلمات الهامة التالية: «هذا توصيفٌ وليس اتهاماً».

وهو ليس توصيفاً ينطبق كلياً على كل ابن بكر لمدمن كحولي. إلّا أن الأمر الأهم بالنسبة لأولئك الذين يكتشفون أنفسهم في صورة طبق الأصل لهذه القائمة من المواصفات الشخصية، هو أن يدركوا أن بوسعهم تغيير واقع الحال. والخطوة الأولى والأهم في حلحلة أي مشكلة في البنية الشخصية تنحصر في الإقرار بأن المشكلة موجودة.

ما هي بالضبط درجة شيوع وصول أولاد المدمنين كحولياً في نهاية المطاف، إلى مصير الوالدين نفسه؟ وفقاً لكتاب (الرغبة المستميتة لتناول المشروب الكحولي) لمؤلفيه أندرسون سبيكارد وبربارة ر. طومسون، إن حوالي 30٪ من أبناء المدمنين كحولياً يتزوجون مدمنين كحولياً، و 50٪ منهم بالضبط يصبحون أنفسهم مدمنين كحولياً![1].

إليكم الآن بعض المشاكل التي تعترض أبناء المدمنين كحولياً. فلدينا بوب الذي يقول:

«كان يترتَّب عليّ أن أكبر بسرعة غير معقولة، إذ عندما كان من المفروض على والديَّ الاعتناء بي وحمل همّ سعادتي، كنت أنا من يعتني بهما». أما رون فيذكر: «لقد كنت دائماً في حالة خوف وارتباك، مرتبكاً لأنني كنت أتساءل دائماً عما يفكّر به أصدقائي تجاه حالة والدي، وخائفاً لأنني أتوقع أن يريني نجوم الظهر في كل لحظة».

أما أم رواندا فلم تكن ممّن يلجأ إلى العنف في حالة السكر، بل إنها، وكما تذكر رواندا: «لاتعبّر لي أمي عن أنها تحبّني إلا عندما تكون ثملة!».

أما بالنسبة للورانس فإن نشأته في ظل والدين مدمنين كحولياً كان أشبه بالعيش في ظل كابوس «جيكل وهايد»(*)، «إذ يصبح والديَّ ساعة معاقرتهما للخمر كريمين وبشوشين، ويسمحان لي تحت نشوة الخمر بأي أمر أشاء. ويجري الأمر كأن أقول لوالدي «هيي، بابا، هل تسمح لي باستخدام السيارة في ليلة الجمعة؟»، ويكون جوابه: «بالتأكيد يا ابني، لاتتردّد أبداً!، هل تحتاج شيئاً من المال؟»، ثم تحلّ ليلة الجمعة فأجدّد التذكير برغبتي في استعمال السيارة، فيقول لي أنه كان يجدر بي ألا أطلب منه شيئاً عندما يكون ثملاً، ويتهمني بمحاولة استغلاله والتحايل عليه، لكن الحقيقة هي أنني لايمكنني تفادي طلب أشياء منه عندما يكون سكراناً، وذلك لسبب بسيط، وهو أنه في حالة سكر في معظم الأوقات».

ويسرد كتاب (الرغبة المستميتة لتناول المشروب الكحولي) قصة امرأة وجدت نفسها أسيرة مشكلة أخرى شائعة في أوساط أبناء المدمنين كحولياً، إذ تبدو غير قادرة على قول الحقيقة.

وبدأت مشكلتها مذ كانت طفلةً تجد نفسها مجبرةً دائماً على الكذب بهدف إخفاء حالة والديها والتغطية عليهما، وهكذا استمرأت الكذب، واستحكمت بها هذه العادة حتى بعد كبرها في السن، وبدون أي سبب موجب في معظم الأحوال: «لاأجد نفسي إلّا وأنا أتحدّث في مسائل منافية للعقل، ثم بعدئذٍ أتحرّج كثيراً من أن أتراجع عنها. وفقدت مع مرّ السنين عدداً كبيراً من الأصدقاء لأنهم اكتشفوا أنني لا أستحق أن أكون مصدر ثقة، وحلّت لحظة التحوّل عندما صادفت رجلاً حافظ على صداقته لي، بالرغم من اكتشافه أنني لا أقول الحقيقة دائماً، إذ أن تقبّله لي وحبّه للمجابهة مكنني من أن أواجه مشكلتي باستقامة. وأدركت أن إدمان والدي على معاقرة الخمر كان سبباً كافياً بحد ذاته لأن أدمن على الكذب. وهكذا بواسطة لجوئي إلى الصلوات والأدعية الكثيرة، وبذلي مجهودات جادة، تعلّمت أخيراً كامرأة راشدة ما يتعلمه معظم البشر منذ

(*) ـ شخص ذو شخصية مزدوجة، جانب منها خيّر والآخر شرّير. م.

طفولتهم ـ وذلك أن أقول الحق»[2]. أما مارتا فهي نموذج للبنت البكر لوالدين مدمنين كحولياً ممّن تكوّنت شخصيتها على هيئة (البطلة)، فلقد تفتّح وعيها على أن والديها يقصّران عن خدمة دورهما الوظيفي في العائلة، لذلك انحصر همّها في التعويض عن ذلك. فمذ كانت في الصف السادس في المدرسة بدأت تتكفّل بالتسوّق وتأمين معظم مستلزمات المعيشة، وتتولّى إعداد وجبات الطعام، وتأخذ الثياب الوسخة إلى المصبغة، وتشرف على ضبط ميزانية البيت، بما لايتعدّى سقف قدراتها على ذلك.

وكانت تلجأ أحياناً للإجهاز على مؤونة والديها من المشروب الكحولي، وتسفحه في المصرف حتى آخر قطرة، ويعتريها الأمل بأنه إذا جرى التخلّص من المشروب، فإنهما سيمتنعان من تلقاء ذاتهما عن تأمين أي كمية جديدة منها، ولم يكن ذلك مجدياً بالطبع، لكنه لم يخلُ من بعض الفائدة أيضاً، لأن والديها كانا دائماً يفترضان أنهما قد شربا كل مؤونتهما.

وكانت مارتا من جهة أخرى، وكنتيجة لعدم توفّقها في حياة بيتية سعيدة، تحرق نفسها في العمل المدرسي؛ فكانت علاماتها لاتقصّر إلا قليلاً عن درجة الامتياز، وعضوة نشيطة في المجلس الطلابي وفي حلقات النقاش، بل كادت أن تنضم في نهاية المرحلة الثانوية إلى كل الأندية الطلابية. وإذا قلّبتم صفحات الكتاب السنوي(*) لمرحلتها الثانوية، فستصادفون صورتها المشرقة الباسمة في كل صفحات الكتاب، وتحت عناوين مختلفة.

كانت تنغمس في العمل البيتي والمدرسي إلى الحد الذي تعدم الوقت للتفكير بما ألقته الحياة عليها من عبء غير عادل، فتنكبّ على وجهها في فراشها كل مساء مستنزفةَ القوى، ثم تكون أول من يستيقظ مع انبلاج النهار، لكي تستطيع مساعدة أخوتها وأخواتها الأصغر وتهيّئهم للذهاب إلى المدرسة.

وهكذا مرّت السنوات وأنهت مارتا مرحلة الدراسة الثانوية، وغادرت

(*) ـ كتاب مصوّر يطبع مرة واحدة في السنة، ليقدّم وقائع ومعلومات عن السنة الدراسية الفائتة. م.

البيت إثر قبولها في إحدى الكليات الجامعية العريقة، ثم أصبحت معلمة مدرسة. لكنها رغم مرور وقت طويل على مغادرتها البيت والسكنى في بيت مستقل، واظبت على الاندفاع بسرعة تناهز 120 ميل في الساعة وعلى مدى ثمان عشرة ساعة يومياً، لبلوغ القدرة على البرهان أنها كائن إنساني قادر. وكانت تعرف أنها تهلك بذلك نفسها، لكن ليس باليد حيلة لوضع حد لذلك، فهي لم تتعلّم مطلقاً الاسترخاء والراحة، أو أن تخصص وقتاً للترفيه عن نفسها. وحتى عندما تفكّر مجرّد تفكير في التخفّف قليلاً من أعباء العمل، وتحاول إمضاء بعض الوقت دون أي التزامات جدية، فإنها تشعر بالذنب من ذلك، تكون مغفرته أن تفعل العكس، أي أن تأخذ على عاتقها مسؤوليات إضافية وتحدّيات أضخم.

أما في علاقاتها الاجتماعية، فلقد كانت تندفع بحميّة تجاه أصدقائها، في مسعى لتولّي أمر الاعتناء بشؤونهم الحياتية، متحمّلة أمر الهموم الحياتية لكل من تعرفه تقريباً. ولم يكن تحمّل المسؤولية هذا عن أصدقائها أمراً صعب المنال بالنسبة لها، إذ انصاع جلهم بسهولة لأساليبها في تدبير الأمور، بحيث لايصبح لديهم أي مانع في إرخاء العنان لها في اتخاذ القرارات المتعلقة بحياتهم بدلاً منهم، وهم في هذه الناحية يماثلون تماماً والديها. لكنها في سياق ذلك لاتستطيع أن تُخفي خشيتها من تنمية علاقات مع أناس لاتتمكن من ربقِهم، فهم ليسوا أهلاً لثقتها.

ولم تدمن مارتا نفسها على الكحول كما يحدث مع عدد كبير من أبناء مدمني الكحول، لكنها مثلهم أصيبت برضّة نفسية عميقة نتيجة السلوك غير السوي لوالديها. واستدعى ذلك سنوات من المعالجة النفسية قبل أن تتمكّن أخيراً من تغيير نمط حياتها، وتنهض من جديد من بين تلك الأجواء القاتمة التي خيمت عليها نتيجةً لإدمان والديها على الكحول.

وننتقل الآن لنتحدث عن روي الإبن البكر لوالدين مدمنين على الكحول، واللذان نجحا بحدود كبيرة جداً في إخفاء إدمانهما هذا عن أصدقائهما وجيرانهما. بحيث استطاع والده السيطرة على إدمانه الكحولي إلى الحد الذي استطاع التأهل لتولّي موقعٍ وظيفي كمدير للمبيعات في وكالة تجارية محلية

للسيارات، في حين كانت أمه عضوةً نشيطة في الكنيسة والمنظمات الاجتماعية. وهكذا حظي والدا روي باحترام فعلي وإعجاب في أوساطهما الاجتماعية، لكن ما كان أحد يعرف ماكان يجري فعلياً داخل بيتهم، ووراء تلك الواجهة المزيّفة التي يقدمان نفسيهما بها دائماً إلى العالم الخارجي.

فهما في البيت، إما يعنّفان بعضهما تحت تأثير نوبة انفعال هيجانية بتأثير السكر الشديد، أو أن يعنّفا روي وأخوته الثلاثة الصغار. ورغم كل تلك الصورة العامة عن كفاءتهما وقدراتهما الذهنية التي استطاعا غرسها في أذهان معارفهما إلّا أنهما كانا يبديان في البيت عطالة كاملة عن كل شيء، «كنت أتخيّل كيف يمضي كلٌّ منهما كامل نهاره دون هوادة منكباً على عمله بتفانٍ وإخلاص، رغم أنني أعجز عن تكوين صورة دقيقة عن ذلك. إلّا أنهما فور اجتياز عتبة باب الدار في نهاية النهار، يشخصان مباشرةً صوب خزانة الخمر ويشربان حتى الثمالة، ونُتركَ نحن لنتدبّر أنفسنا لوحدنا».

وتصرف روي مع واقع حاله هذا بطريقة مماثلة كثيراً للطريقة التي تصرفّت وفقها مارتا، فقام مقام الوالدين في الجوانب الضرورية لأخوته، مساعداً إياهم على إنجاز واجباتهم المدرسية، ومتابعاً لمسائل نظافتهم، وفيما إذا كانوا قد استحمّوا، بل وحتى تعليمهم أصول اللياقة عندما يقتضي الأمر ذلك، أما بالنسبة له فقد نال علامات تامة، وانتهى به الأمر أخيراً لأن يرشّح نفسه ويُقبل في أكاديمية القوى الجوية.

لكن حدث أن تذوّق الخمر هناك لأول مرة في حياته، وذلك خلال سنته الدراسية الأولى، «لقد اقتنعت أن هذا شيء رائع، واستهوتني الحالة التي شعرت بها وأنا في ذروة النشوة، لم أكن سكراناً، تعرف.... لكن الأمر لايتعدى الوصول إلى النشوة الكافية لأشعر فعلاً بتحسّن مزاجي».

وأقنع نفسه أيضاً بأنه غير طينة والديه: «لقد كنت أحسّ أنهما لايملكان القدرة على التحكّم به (المشروب)، في حين أنني كنت قادراً على ذلك، وكم كنت مخطئاً في هذا!». فلَم يمر وقت طويل حتى أصبح المشروب الكحولي

المركز المحوري لحياته، ومما زاد الطين بلّة، زواجه اللاحق من امرأة مدمنة على تناول المسكِرات، امرأة أم لأربعة أولاد صغار. لقد كانت مواصفات وضعه الجديد وكأنه كان يعمل على الارتداد بنفسه إلى الوراء، إلى أيام الصبا، ليعيد تقويم الأوضاع فربما ذكّره أولئك الأولاد الأربعة بنفسه وبأخوته، فيتطلّع إلى أن لايتعرضوا في حياتهم للمعاناة نفسها التي تعرّض لها مع أخوته. لكنه بدلاً من ذلك تصرّف على نحوٍ خَدَم تأبيد الحالة الكابوسية.

وما إن وصل إلى الثلاثين من عمره، حتى وعى نفسه مسرفاً في تعاطي المخدرات وتناول المشروب الكحولي، وصَدَمَ ناظريه مرأى أكوام الديون التي وصلت إلى ثلاثة أضعاف راتبه السنوي تقريباً، أي باختصار خرجت حياته كلياً عن نطاق السيطرة. واستهدى روي، مثل مارتا إلى طريق العودة عن الوضع الغارق فيه، وكانت الخطوة الأولى بالنسبة له أيضاً، هي إدراك كونه مدمناً على تناول الكحول.

وقال إن هناك طريقين كانا بالنسبة له بمنزلة عاملين مساعدين على الهدى عن الضلال والعودة إلى الحالة السوية: 1 ـ الرب. 2 ـ جمعية (مدمني كحول مغفلي الإسم) Alcoholic Anonymous أو (A - A) إذ عرّفه صديق له على A - A، وعرّفه رجل صادفه هناك على طريق الرب. «لقد كان ذلك بالنسبة لي بمنزلة ثنائية مركّبة لا تُقهر».

ولابد لي الآن من القول إنني سردت لكم كل هذه التفاصيل التي جرت مع مارتا وروي، لأنهما شخصان استطاعا النجاح في الاهتداء إلى طريق العودة عن الدرك الأسفل الذي كانا يرتّعان فيه.

فهل أنت مدمنٌ على تناول المشروبات الكحولية ممّن لديهم قناعة عميقة بعجزهم عن تغيير الوضع؟ ها هو روي بَلَغَ الفلاح، وها هي مارتا أيضاً.

هل أنت ابنٌ لمدمن على الكحول، وواقع في مطب مماثل لحال مارتا وروي؟ إن قصتيهما عبرةٌ لك وكشّاف لجوانب الخطأ في سلوكك، وتساعداك على تجنّب ما اقترفا من أخطاء.

وسواءٌ أكنت شخصاً يكافح للخلاص من إدمانه الكحولي، ويريد أن يتيقّن من أن أولاده لن يتّبعوا المسار نفسه المأساوي، أو كنت ابناً يافعاً لشخص مدمن على الكحول، ومازالت تتآكله الظنون والمخاوف على يفاعته، فإن رسالتي لكم هي أن الأوضاع قابلة لأن تتحسّن.

وإذا كنت الإبن البكر لشخص مدمن على الكحول، فيجب أن لايغيب عن ذهنك أنه بوسعك وأفراد العائلة الآخرين (عيش حياة هانئة)، وحتى لو أبى الشخص المدمن تغيير طريقته الشخصية في الحياة. ولتتذكر أيضاً بأنه على الرغم من أن الإدمان الكحولي مرض جماعي بالنسبة للعائلة، إلّا أن البرء منه يجب أن يتم بشكل فردي وخاصة بالنسبة لكل فرد من أفراد العائلة، ومخطئٌ من يتوقع من كل أفراد العائلة تحقيق درجة التقدم نفسها على طريق استعادة عافيتهم، في اللحظة نفسها.

ومن خلاصة التفكير في الأمر، تبين لي أن هناك على الأقل ثمان خطوات يمكنكم القيام بها لمعالجة ظاهرة الإدمان على تناول المشروبات الكحولية في عائلة كلٍ منكم.

1 ـ **الإقرار بالحجم الحقيقي للمشكلة:** من غير الممكن لكم إنجاز أي خطوة باتجاه حلحلة المشكلة ما لم تقرّوا بأن المشكلة موجودة، فالشخص المدمن على الكحول، سيوجد على الغالب مبرّرات لنفسه:

«ليست المسألة سوى أني أتعرّض لإجهاد زائد عن الحد، في العمل، وأحتاج إلى عدة جرعات تساعدني على إراحة أعصابي»، وهو يوجد بهذه الطريقة مشجباً بدلاً من تركيز نظره على المشكلة الحقيقية، والتي هي إدمانه الكحولي. وتفعل عائلته أحياناً الأمر نفسه:

«يا مسكين يا بابا، إنه حقاً يبذل مجهوداً مضنياً في العمل، فمن يستطيع لومه على تناول عدة جرعات؟!» لكن صندوقين كاملين من البيرة في كل ليلة إنما هي كمية أكبر من عدة جرعات من المشروب!.

اسمحوا لي الآن بأن أتحدث بشيء جانبي في هذا المجال. وهو أن من عادتي

معالجة ما أكتب من موضوعات بأكثر ما يمكن من اللطافة وحس الدعابة، وذلك لأني أعتقد أنه مقدّرٌ لكل من يملك حس ظرافة أصيل أن يبقى سليماً ومعافى من الناحية العقلية وربّما الجسمانية. لكن عندما أكون بوارد الحديث عن ظاهرة الإدمان الكحولي، فأنا لاأعثر فيه إلّا على النذر اليسير الذي يمكنني الحفاظ على ابتسامتي عند الحديث عنه، ولا أجد شيئاً يمكنني إهماله والاستهتار به.

ولقد شهدت بأمّ عيني تجارب مريرة عديدة بسبب ظاهرة الإدمان الكحولي، فهي ليست مسألة مازحة على الإطلاق، بل إنها مسألة جدية وخطيرة ويتوقّف عليها مصير البشر، وهذا ما يُعتبر بالنسبة لي جزءاً ناقصاً من اعترافي بالحجم الحقيقي للمشكلة!.

2 - **زيادة المعارف عن ظاهرة الإدمان الكحولي:** لو أخبرك الطبيب أنك مصاب بمرض معين، أو أن أحد أحبائك كذلك، ألا ترغب عندئذٍ بالتحرّي عن معلومات إضافية عن المسألة؟

حسناً، تلك هي الحالة فيما يتعلّق بظاهرة الإدمان الكحولي، فكلما تزوّدت بمعارف إضافية عنها، كلما أصبحت أكثر جاهزيةً لمقارعتها، فلا تكتّف يديك وتنتظر حدوث معجزة، بل اعمل على زيادة معارفك عن جوانب الداء وأعراضه لتتمكن من معرفة كيفية التغلّب عليه!

3 - **لاتحملوا همّ الماضي بأكثر ممّا يستحق:** رُدِّدت العبارة المقتبسة التالية أمامي عشرات المرات: «من ينسَ التاريخ محكومٌ عليه أن يعيشه ثانيةً»، ويُنسب هذا القول على تعدّد واختلاف الجهة المقتبسة إلى أكثر من مصدر، لكنه ينسب في غالب الأحيان إلى جورج سانتايانا، وأنا مقتنع بصحته، فإذا لم نأخذ دروساً من الأخطاء، سواء كانت من قبلنا أم من قبل أي شخص آخر، فإننا سنكرّر ارتكاب الحماقات بالطرق القديمة نفسها. لكن هاكم حكمة ماسّية طازجة من كيڤين ليمان، وبإمكانكم اقتباسها مني:

«من يمضي قدراً كبيراً من وقته شاغلاً تفكيره بأمور الماضي لن يكون له حظ كبير في المستقبل».

إذ أن كل ماجرى معكم في الماضي، وأياً كان، قد جرى وانتهى، وحان الوقت لأن تتركوه يمضي كماضي.

تعلّموا جيداً من أخطائكم وإخفاقاتكم، لكن لاتسمحوا لها بإعاقتكم عن التقدم، سواءٌ كانت إخفاقاتكم أم إخفاقات أحد أفراد عائلاتكم، فإذا اتخذ الواحد منكم موقفاً تجاه شخص معيّن آخر من عائلته، يماثل القول: «لقد عوّلت عليك مرّة وخيّبت أملي، لذلك لن أكرّر التعويل عليك ثانيةً»، فلن يقدّم هذا الموقف خدمةً لأي طرف.

وربّما ليس بالأمر الهيّن أن يدير المرء ظهره للماضي، لكن كلّما عنّت على البال أحداث ممضة معيّنة، ابذلوا أقصى جهودكم لمنعها عن أن تشغلكم أكثر من اللازم، وابذلوا مجهوداً واعياً لتكونوا واثقين من أنفسكم ومتطلّعين إلى الأمام.

ويترتّب عليّ القول الآن إنني لا أدعوكم لأن ترخوا العنان لأحد أفراد عائلة الواحد منكم، بالاستمرار في (غيّه) بسلوكه الأناني أو تصرفاته المؤذية. إذ أنكم إذا أغمضتم عيونكم وتظاهرتم بعدم حدوث ما يستحق الذكر على أرض الواقع، فإن الواحد منكم لن يؤدّي بذلك أي خدمة للشخص محط الرعاية، بل إنه يصبح بهذا شخصاً (مُمكناً)، عاملاً على خلق الأعذار، ومتيحاً للسلوك الخاطئ أن يستمر دون مواجهة وتصويب. أخيراً، أقول يجب أن تتعلموا التعامل مع مجريات الأمور دون الرجوع إلى الماضي البعيد، بل تعاملوا مع كل حالة كقضية موجودة في الحاضر، وتجنّبوا لملمة حثالات التاريخ الغابر.

4 - **لاتترقبوا حصول تحوّلات نوعية بين ليلة وضحاها:** في الوقت الذي ينبغي عليكم عدم حصر أنفسكم في الماضي، يُفترض منكم أيضاً ألّا تضعوه كلياً خارج نطاق تفكيركم، فالخبرة والتجربة تعلّمنا بأن الحياة مع شخص مدمن كحولياً ستأخذ مساراً متأرجحاً صعوداً وهبوطاً، وأن استعادته لوضعه السوي من الممكن أن تستدعي زمناً طويلاً نسبياً، وربما لن يكون خلال فترة الاستشفاء تلك شخصاً سلسَ المعشر بالنسبة للآخرين.

(يا للرجل!، أحسّ بأنه أكثر قرباً من القلب عندما يكون مخموراً!، على الأقل إنه عندئذٍ مرح، أنظر إليه الآن، إنه معكّر المزاج باستمرار!».

«كنت أظن أن تبرمّها الدائم راجعٌ إلى حالة سكرها، لكن ها هي الآن مقتصدة في تناول الشراب منذ حوالي شهر، ومع ذلك تتبرّم على الشاردة والواردة».

وهذه التصريحات أو تنويعات عليها سمعتها في هذه المناسبة أو تلك، وأنا أعي أن من قالوها لايعبّرون في الواقع عن رغبتهم بأن يرتد الأشخاص محط الرعاية، والذين في طور الاستشفاء إلى زجاجة الخمر، بل يعبّرون في هذا عن إحباطهم. فلقد كان الأمل يراودهم بأنه حالما يلجأ الشخص محط الرعاية إلى حالة اقتصاد في الشراب لبضعة أيام أو أسابيع، فإن جميع الأمور ستغدو على مايرام. وعندما لم تجرِ الأمور على هذا المنوال، أصيبوا بالخيبة والحنق من ذلك.

ويُرافِق سيرورة استعادة المدمن كحولياً لحالته السوية عددٌ كبير من المصاعب إلى جانب الصعوبة الأكثر أهمية، وهي أن يتم التوقف عن تناول الخمر أصلاً. ولذلك فإن مرحلة العودة إلى الحالة السوية عملية طويلة وذات طابع تدرّجي.

وشهدت شخصياً حدوث حالات كثيرة، رفع فيها أقارب الأشخاص المدمنين على الكحول، أثناء سعيهم لاستعادة حالته السوية، أيديهم استسلاماً لحالة يأس إثر اكتشافهم أن الشخص المقصود بعطفهم ورعايتهم قد خرق الوعد الذي قطعه على نفسه بأن يقتصد في تناول الخمر. في حين أن الحدث لايدل إلّا على أنه فأل سيء، وليس نهاية الكون، فهو كثيراً ما يحدث، ويمكن اعتباره نكسة مؤقتة لانكسة دائمة.

5 ـ **تعلّموا منح الآخرين ثقتكم:** غالباً ما يكون من العسير على ابن الشخص المدمن كحولياً، منح الآخرين ثقته، بل إنه قد يصل حتى إلى تخلّل قليلٍ من الشك في رؤيته للرب، هذا إذا أخذنا في الحسبان أن التصوّر الذهني لأي شخص عن الخالق يُصاغ في معظم الأحوال وفق كيفية علاقته مع والده

الحقيقة، فإذا كان الأب شخصاً مدمناً كحولياً لايعوّل عليه كسند للآخرين، ومغرق في إعطاء الوعود الكاذبة، وليس بوسعه تبيّن الفرق بين الكذبة المفضوحة والحقيقة، ففي هذه الحال يأخذ منحى التفكير في الرب كأب رحيم وموئل ثقة ولاينطق إلّا بالحق مجرى غير مستوٍ. عندئذ قد يعرف المرء عقلياً أن الرب موئل ثقة ورحيم ولايريد له إلّا الخير، لكنه يكون ربما أمراً بالغ الصعوبة بالنسبة له لأن يصل إلى تقبّل هذه الحقائق عاطفياً. فالمرء يدرك أن ذلك صحيح عقلياً، لكنه لايستطيع الإيمان التام به بأي حالٍ من الأحوال.

لابدّ لي الآن من القول إن من الفطنة بقاء المرء حذراً، فلا يُقتضى منكم الإقدام على منح ثقتكم لأي شخص تصادفونه على قارعة الطريق، ولايُفترض منكم أيضاً النظر إلى البشر وكأنهم أنصاف آلهة معوّلين عليهم تحقيق ما ليس معقولاً، لكن ثمة ضرورة قصوى لأن يتعلم إبن الشخص المدمن كحولياً كيفية إزاحة تحصيناته إرادياً وتعريض نفسه للنوائب، وإقامة علاقات مؤسسة على الثقة مع الآخرين.

ومن الممكن أن يقتضي الأمر منكم كبداية تعلّم التوكل على الرب، وأفضل سبيل لتحقيق ذلك هو قراءة كتابك المقدّس. وفي الحياة ستلتقي مع بشر يمكنهم أن يقولوا لك:

«لقد سلّمت أمري إلى الله طوال عشرين سنة (أو ثلاثين أو أربعين) من حياتي، ولم يخذلني إطلاقاً».

فإذا أدليت بدلوي هنا وقلت لكم: «قدرة الرب على أن يكون موئل رجاء قدرة لاتنضب»، فربما ستهزّون رؤوسكم، وتتفقون معي، على الأقل بالمعنى النظري، لكنني لو أضفت إلى ذلك أنني خبرت من تجربتي المباشرة قدرته على أن يكون موئل ثقة لي، وأنني شهدت في حياتي دليلاً عقب دليل على ذلك. وأنه لو كان بإمكاني رواية تلك الأحداث الشخصية التي برهنت لي قدرته على ذلك، فسيخلّف ذلك أثراً أبلغ بكثير عندكم.

لكن كيف السبيل إلى تعلّم منح الثقة للآخرين؟ ليس من سبيل إلى ذلك إلّا أن تمارسه فعلياً، وهذا كل ما في الأمر. وطبعاً، ليس الأمر بسيطاً إلى حد

الفجاجة، كأن تسحب حصيلة عمرك من المصرف، وتطلب من أحد المارة الذي صادفته للتو، إذا كان لديه أي مانع من إبقاء هذا المبلغ في عهدته لفترة من الزمن، لكني أدعوك أن تبذل كل ما في نطاق قدرتك لتهيئة التربة الصالحة لإقامة علاقات صداقة مؤسسة على الاحترام المتبادل، وضمناً على الثقة.

اسعوا لملاقاة أصدقاء يمكنكم الثقة بهم في الأمور الصغيرة، وسيتطور الأمر معكم لتثقوا بهم في القضايا الأكثر أهمية. ويحتاج كل إنسان لصديق يتكل عليه ويثق به، وينسج وإياه الأحلام المشتركة. وإذا لم يكن لديك صديق من هذا الطراز، فأنت في هذا تفتقد لواحد من أعظم كنوز الحياة.

أين يمكنكم ملاقاة هذا الصديق؟ في كنيسة، في العمل، في النادي المهني أو منظمة اجتماعية، وفي نادي للسيارات، وفي المدرسة وفي غيرها من الأمكنة، فهناك أناس طيّبون وجديرون بالثقة أنّى تتجهون إذا حاولتم جدياً نشدان واحد منهم.

6 ـ **تغلّبوا على الحنق على الذات:** غالباً ما يتعرض أولاد مدمني الكحول في صيرورة نموهم إلى نوع من الإيذاء الجسدي أو اللفظي. فمن الممكن أن تستحوذ على الشخص المدمن كحولياً سورة غضب وإحباط، يفرّغها في توجيه سياطه إلى الآخرين، بما فيهم قرينه الزوجي وأولاده. وربما يدخل في روع الأولاد أنهم يستحقّون تعنيف والدهم المدمن كحولياً لهم. لأنه إذا خوطب أحدنا من قبل والده أنه طائش(*) ولايُرجى منه خير، فيشق عليه عدم تصديقه حتى لو كان يعرف أن الكحول قد سلبته القدرة على التفكير المتوازن. بل ربما يظن كذلك: «إنني على الأرجح السبب الرئيسي الذي دفعه لتناول الخمر أول مرة». وهذا غلط!، فلا علاقة لك أبداً بذلك، وهذا هو الأمر الأول الذي ينبغي عليك معرفته. لذلك خاطب نفسك بالعبارة التالية حتى تنغرس عميقاً في فؤادك: «لاعلاقة لي بتناول أبي للخمر، لاعلاقة لي بتناول أبي للخمر»، وردّدها مرات ومرات حتى يتبيّن لك أنك مقتنع بها وتقصدها فعلاً.

وهناك في هذا المنحى نفسه عدّة نقاط أخرى، يتعيّن عليك حفظها في الذهن:

ـ تستحوذ على الشخص المدمن كحولياً حالة غضب ومرارة من نفسه ومن نصيبه في الحياة، لذلك فإنه ينفجر مراراً على نحو أعمى في وجه أي شخص يقع تحت ناظريه، ولست مقصوداً أنت تحديداً بسورة غضبه.

ـ من طبع بعض الناس ميلهم الدائم إلى الانتقاد، فهم يكثرون الشكوى من أي كان ويقصدونه بانتقاداتهم مخاطبينه بألفاظ قاسية وجارحة، وليس بوسعك إرضاء هؤلاء الناس، مهما حاولت.

ـ لست مضطراً أبداً أن تصدّق ما يتفوّه به أي شخص أمامك، حتى لو كانا والديك، بل خصوصاً والديك، إذا كانا يسيئان ممارسة وظيفتهما الأبوية.

ـ أنت شخصية إنسانية فريدة. شخص مخلوق على صورة الرب. ولا أحد غيرك على سطح هذا الكوكب يمتلك مواهبك وكفاءاتك نفسها. ضع في ذهنك أنه لايوجد شخصان لديهما بصمة الأصابع نفسها، وهذا مثال بحد ذاته على درجة خصوصيتك الفردية. إذ أنك خُلقت ووُضِعت على هذه الأرض لغاية لايعلمها إلا الله. هل شاهدت يوماً الملصق الذي يقول: «أنا أعرف أنني شخصية استثنائية، لأن الرب لايخلق أشياء غير جديدة»؟، وهذا صحيح بالتأكيد، ويجدر بك أن تقتنع به، وخصوصاً تجاه نفسك. تذكّر أيضاً أن هناك عددٌ من المنظمات الممتازة ومجموعات الدعم والتي يمكنها تقديم العون لأقارب الأشخاص المدمنين كحولياً، حتى على مستوى الحالات الأكثر استعصاءً، إذ أن الدعم وصحبة أشخاص يعرفون جيداً الشروط التي تتمرّغ بها، لأنهم أنفسهم يعيشون الشروط نفسها، إنما هما مسألتان بالغتا الأهمية. فإذا شئتَ العثور على هكذا مجموعة في منطقتك، ما عليك إلّا أن تقلّب صفحات دليل هاتفك على عنوان (ظاهرة الإدمان الكحولي)، وتقرأ ما تحته.

7 ـ **لاتمحوروا حياتكم حول مسألة الإدمان الكحولي:** يحدث في أي عائلة مصابة بداء الإدمان الكحولي، أن يصبح المرض مركز اهتمام كل فرد منها،

ومن اليسير علينا فهم سبب ذلك، فهي تخيّم بظلها على كل ما يحدث في سياق حياة العائلة.

«هل يا تُرى ستسكر أمي اليوم عند عودتي من المدرسة إلى البيت؟».

«آمل أن تسير الأمور على ما يرام ونخرج في نزهة كما وعد البابا، لكنه على الأرجح سيسرف في تناول الشراب، ويفسد كل شيء مرةً ثانية».

وعندما يشاركك حياتك شخص مدمن على الكحول، فإنك ستجد نفسك مُقسراً على العيش يوماً بيوم، ولن يكون بوسعك رسمُ أيِّ خطة مستقبلية، لأنك لاتعرف ما سيحمله لك الغد، وستأخذ الحياة مساراً عشوائياً(*)، بالطريقة نفسها التي تلخبط لعبة المرآة المضحكة ملامح وجه الإنسان.

وعبّر الدكتور أندرسون سبيكارد عن الأمر على النحو التالي: «سواءٌ استعاد الشخص المدمن كحولياً وضعه السوي أم لا، فمن الأهمية بمكان أن يتعلَّم أفراد الأسرة إبعاده عن احتلال مركز تفكيرهم، وبأن يملأوا فراغهم باهتمامات ونشاطات متجدّدة، ويتطلّب الانفكاك عن أسر الدوران حول موضوع الشخص المدمن كحولياً بالنسبة للبعض قدراً هائلاً من الشجاعة، وسيحتاجون كدفعة ابتدائية كماً كبيراً من الدعم والتشجيع من الأصدقاء ومن بقية أفراد العائلة»[3].

وتذكّر مرة أخرى أن الأسلم أن تحافظ على التوازن في حياتك، فلا تبالغ في الأمر وتُشركَ نفسك في عشرة نشاطات مختلفة دفعة واحدة، لكي لاتجد نفسك ملزماً على التفكير تجاه الآخرين، بالطريقة نفسها التي تصرفتْ وفقها مارتا على سبيل المثال. لكن اللجوء إلى تنمية بعض الاهتمامات البرانيّة، ستدرأ عنك هموم مسألة الإدمان الكحولي.

8 ـ **احرصوا على إبقاء خطوط التواصل مفتوحة:** إن العائلة التي انتُكبت بظاهرة الإدمان الكحولي هي على العموم مكان يجري فيه وعلى نطاق واسع ما دعاه شكسبير «جعجعة بلا طحين»، فهناك أعداد لاتحصى من الكلمات الفارغة تصطفق في الهواء، ويُتَفوَّه بها غالباً على هيئة صراخ وزعيق، سواءٌ

من قبل الشخص المدمن كحولياً، أو يوجهها شخص آخر إليه... لكن مع نذر يسير جداً من التواصل الحقيقي.

وهكذا يكثر اللغط والقيل والقال لكن دون حدٍ معقول من الإصغاء.

وإبقاء خطوط التواصل مفتوحةً يعني قدرتك على شد الشخص المدمن كحولياً لإعطائك الأذن الصاغية، فإذا خيّب سلوكه ظنّك فأخبره بذلك، لكن بأهدأ وألطف أسلوب ممكن، وبدون رفع وتيرة صوتك، أو العمل على إذلاله. ضع في ذهنك أن التواصل لابد أن يكون معبراً باتجاهين لذلك يتعيّن عليك إعارة وقت خاص للإصغاء إلى بقية أفراد عائلتك بما فيهم الشخص المدمن كحولياً.

ولاتتوفر الإمكانية لتحقيق أي تقدم بدون تواصل من القلب إلى القلب، وتزداد إمكانية نمو الحوار ومداه بقدر نزاهته، وصدقه.

وإذا ألفيت نفسك في حاجة للمساعدة على فتح وتوسيع خطوط التواصل تلك، أو على تدارك الأضرار التي سبّبها الإدمان الكحولي في عائلتك، فأنا اقترح أن تلجأ إلى الأخصائي النفسي الخاص بالأسرة، واضعاً في ذهنك أنّ من الضروري إيجاد أخصائي نفساني يفهم الحالة، ويقتصر هدفه على تقديم العون لعائلتك خلال الأوقات العصيبة فإذا تورّطت في معالجة نفسانية لم تعجبك الطريقة التي تجري فيها، فما عليك إلّا الانسحاب منها وقصد أخصائي نفساني آخر. وليس ثمّة أي قانون يقول إنه ينبغي عليك الاستمرار في التعامل مع الأخصائي النفسي الذي بدأت معه المعالجة. لكن كل ما يمكنني قوله إن إيجاد أخصائي نفساني كفء وحريص يُعتبر أحد أفضل الخطوات التي تقوم بها عائلتك طوال تاريخها.

الفصل الحادي عشر

السرّ المروّع

مرّ عشرون عاماً على الزواج السعيد لكارلا من باري الذي يعمل مدرساً للغة الإنكليزية في إحدى الثانويات، والذي أثبت قدرته على غرس هواية الأدب والإنشاء في صفوف طلابه.

وفي إحدى الأماسي الصيفية أصيبت كارلا بنوبة صداع شديد أبى أن ينفك عنها، فما كان منها إلّا إعلام زوجها بضرورة مغادرتها إلى الفراش قبل ساعة من المعتاد. وتركته يشاهد برامج التلفزيون مع ابنتيه اللّتين تبلغ الكبرى منهما أربعة عشر ربيعاً والصغرى اثني عشر ربيعاً. وغرقت في النوم فور إسناد رأسها على الوسادة، وبقيت مستغرقة في النوم لمدة ساعتين، ثم استيقظت فجأة، وكان السكون يعم أرجاء البيت، ولم يكن باري بجوارها، فساورتها نفسها القيام بالبحث عنه. ولم تجد أي أثر له في غرفة الجلوس أو في ركن المطالعة. أين يكون يا ترى؟ فهو ليس ممّن يستهويه المشوار في وقت متأخر من الليل. هزّت كتفيها كتعبير عن الحيرة والتسليم وقرّرت العودة بنفسها إلى السرير. فأياً يكن المكان المتواجد فيه، فلن يطول الوقت حتى يعود. لكن في طريق عودتها إلى غرفة نومها، خطر على بالها إلقاء نظرة خاطفة على ابنتيها لتطمئن إذا كانتا نائمتين في سلام.

كانت البنت الصغرى ممدّدة على عرض السرير مفتوحة الذراعين، ويدل تنفسها الرتيب العميق على أنها مستغرقة في النوم بعمق. لكن فور فتحها لباب غرفة البنت الكبرى تلبّستها فكرة أن شيئاً مريباً يحدث، فأدارت زر الكهرباء

بسرعة، فانتفض كيانها رعباً واشمئزازاً من هول المنظر الذي تبدّى أمام ناظريها. إذ أن زوجها العزيز كان يشارك ابنتهما السرير، وفي وضعية الجماع الجنسي معها. لم تصدّق ما تراه بعينيها، واحتارت فيما تقول أو تفعل، فجمدت واقفة في مكانها دون حراك مثبّتةً نظرها عليهما. وأخيراً دارت إلى الوراء وخرجت بسرعة من الغرفة، وانطلق زوجها في إثرها، وراح، وهو مايزال يزرّر سرواله، يترجّاها أن لاتتسرع بالحكم، ويعدها بأنه سيوضح كل شيء. فما كان من كارلا إلّا أن زعقت في وجهه:

«توضّح؟! كيف يمكنك أن توضح؟ لا أريد إلّا أن تخرج من البيت..... حالاً سريعاً؟!».

ورفع باري يديه وأرخاهما على كتفيها قائلاً:

«هدّئي روعك الآن يا حبيبتي، لايستحق الأمر كل هذا الضيق. وأنت لاترغبين حقاً أن أرحل. دعينا ننام الآن، ونؤجل بحث الموضوع، فالصباح رباح، وسنتحدث في الأمر».

ولم يكن بوسعها تصديق أنه حقاً غير مكترث بكل المسألة إلى هذه الدرجة. وهي تريده أن يحزم أغراضه ويرحل، فهي غير مستعدة لإبقائه في هذا المكان أبداً، إذ أنه يمكن أن يعتدي على البنتين كرّة أخرى.

وهكذا امتثل للأمر، ولملم عدّة حاجات شخصية له في حقيبة، مصدراً زفيراً عميقاً حاراً، تعبيراً، عن عجزه عن فهم السبب الذي دفعها لأن (تبالغ في رد فعلها) على هذا النحو. وعندما همّ بالرحيل، قال بطلاوة: «اسمعيني الآن يا حبيبـ... بعد مرور الوقت الكافي لأن تهدأ أعصابك، اتصلي بي، وعندئذ سنجلس بهدوء ونتحدث عن كل هذا الأمر».

لكن كارلا متيقّنة أن تلك اللحظة لن تأتي. فكيف يمكن لأب من المفترض منه أن يكون حنوناً ومخلصاً، الإقدام بهذه الطريقة على فرض نفسه بالقوة على ابنته؟ وتصاعدت وتيرة غضبها حين أخبرتها ابنتها لاحقاً أن والدها كان يمارس الجنس معها طوال أربع سنوات. وقالت تلك البنت الكبرى والدموع تنسكب مدراراً على وجنتيها:

«أنا أكرهه، وأنت لاتعرفين عدد المرات التي صليت ودعوت فيها الرب أن يأخذ روحه بضربة مباغتة، وفي كل مرة يغيب فيها عن البيت في مكان ما، أقوم بالصلاة والدعاء أن لايرجع أبداً إلى البيت».

وأضافت أنها لم تخطر أمها بالأمر «لأنني أعرف مقدار حبك له».

في حين أخبرت البنت الصغرى أمها: «كنت أعتقد أن الآباء وُجدوا ليفعلوا فينا ذلك»، وقالت ذلك ببراءة ذات صلة واضحة بالطفولة.

لقد كانت المرارة تنضح من كارلا، وهي تتحدث معي: «أول إحساس انتابني أنني فاشلة كلياً كأم. أقصد أنه توفرت بالتأكيد بعض الإشارات على أن هذا يحدث ـ كان لامناص من ذلك ـ لكن قدِّر لي لسبب أو لآخر أن أفشل في إلتقاطها... وربما أردت بمحض اختياري أن أتجاهلها.... واسترجعت في ذاكرتي كل تلك المرات التي وبّخت فيها البنات لأنهما كانت تتكلمان بطريقة لاتنمّ عن الاحترام لوالدهما، أو حين تبخسان قيمة أشياء فعلها من أجلهما. لقد كان خلال كل هذه الفترة يُكرههما على ممارسة الجنس معه ويعتدي عليهما!».

لقد تحدثنا في الفصل السابع عن ظاهرة الإدمان الكحولي، ويمكنني الآن الإضافة إلى ذلك أنني قرأت إحصاءات، أعتقد بصحة ما ورد فيها، تقول إن 55٪ من العنف الذي يحدث ضمن نطاق الأسرة يمت بصلة لظاهرة الإدمان الكحولي. ويتجلّى قسم من هذا العنف في هيئة أب مدمن كحولياً، وهو يختطف أقرب أداة خشنة إليه، ويهاجم بها زوجته وأولاده، وهذا سلوك فظيع. لكن ما يمكن اعتباره جريمة بالمقاييس الأوسع، هو ذلك العنف الذي يتجلّى في الهيئة التي أخذها في بيت كارلا. أبٌ يغتصب ابنتيه اللّتين من صلبه.

وهذا شيء فظيع، مأساة فظيعة، يتسبّب الإدمان الكحولي، كما يبدو بسطوع، في زيادة فرص حدوثها في عائلة معينة دون أخرى. إلّا أنه يجب الاعتراف مع ذلك، أنها تحدث في أي عائلة، وفي كافة أنحاء البلاد، سواءٌ دخل الكحول في المعادلة أم لم يدخل.

هل تعلم أن واحدة من كل أربع بنات أمريكيات، تتعرّض لتحرش جنسي من قبل أحد أفراد عائلتها، أبوها أو عمها أو خالها أو أخوها أو ابن عمها؟!. وربما يبدو ذلك صعباً على التصديق، لكنه حقيقي، وحقيقي أيضاً أن البنت البكر هي الأكثر تعرضاً لذلك.

وعندما سمعت ذلك الرقم أول مرة، لم أكن أميل لتصديقه أيضاً، لكن سنوات ممارستي كاختصاصي نفساني أقنعتني أنه إذا كان ثمّة خطأ في ذلك، فهو أن النسبة المئوية متدنيّة جداً. ووصل بي الأمر إلى الحد الذي كنت أسأل مراجعاتي النسوة، بصيغة أخذت تقريباً شكلاً روتينياً: «متى تعرضت أول مرة للتحرش الجنسي في البيت؟». وفور سماع هذا السؤال، ترتسم عادةً معالم الجزَع على وجه الزبونة، ويلي ذلك عبارة أو عبارتين تعبران عن الاحتجاج والاستنكار. ثم تنفتح بعد ذلك بوابات الطوفان، وسيلٌ من الدموع المختلطة بالكلمات المتلعثمة عن القصة: «لقد كنت في الثامنة من العمر، وكانت أمي قد ذهبت لتمضية عدّة أيام عند أختها لإعانتها....».

ولابد أنكم عندما تفكرون في الرجل الذي يقدم على التحرّش الجنسي بابنته، فستشكلون على الأغلب صورة محدّدة عنه في مخيّلتكم، فهو غير مثقف، ودنيء، وبشيء من الرذالة والصبيانية، ولم يتولّ أي منصب ذي قيمة في حياته. وربما تتوارد إلى الذهن صورة عنه على هيئة شخص يجرجر جسده إثر خروجه للتو من مستنقع طيني، إنها لوحة تتضمن إثارة لكنها غير دقيقة، فالرجل الذي يتحرش جنسياً بابنته هو طبيب ومحام ومهندس ومحترم في وسطه الاجتماعي، وربما عضو نشيط في الكنيسة، ويدل على أنه يعيش حياة زوجية سعيدة. فهذه مشكلة تخترق كل الطبقات الاجتماعية بكافة مستوياتها وأشكالها.

وباعتبار أن الإبن البكر لأبٍ (أو أم) مدمنٍ كحولياً هو الذي يتحمّل غالباً معظم المعاناة نتيجةً لإدمان والدته أو والده، فإن البنت البكر عادةً هي التي ستتعرض للاغتصاب وكأداة تفريغ جنسي لأبيها ذاته، فلأنها الأكبر سناً فهي في

معظم الأحيان الأنثى التي يلتفت إليها والدها. وهي لن تُلفي نفسها مكرهة على التعاطي فقط مع ما يمارس معها، بل تصبح أيضاً حامياً ضروساً عن عذرية أخواتها الأصغر سناً، إذ يساورها القلق باستمرار عليهن، ولايرتاح لها بال حتى تتيقن من أنهن لسنَ وحيدات مع «باباهنَّ العزيز». فهي ربما ترى أنه فات الوقت الذي كان يمكن لها فيه إنقاذ نفسها، لكنها تحس بالمقابل أنه لامناص لها من لعب دور الملاك الحارس لأخواتها الأخريات.

ما نوع الثقة التي تضعها بنتٌ يافعة في أبيها؟ إنها عادةً لن تتردد أبداً في أن تفعل بالضبط ما يطلب منها، وأياً يكن هذا الشيء، فهي تؤمن بنواياه تجاهها وتعرف أنه لن يُقدم على أي تصرف بهدف إيذائها. فهو الذي يُمكنه رفعَ طفلة لها من العمر ثلاث سنوات ووضعها على حافة جدار عالٍ، ثم يهتف لها: «اقفزي وسيلتقطك البابا!»، ثم سيلتقطها كاحتمال شبه أكيد. لكنني أرى وبالمقدار الذي أجد فيه نفسي معنياً بالأمر، بأن الأب الذي يتحرش جنسياً بابنته مثله مثل من يتنحّى جانباً ويدع ابنته تخبط على الأرض. لقد أمّنته على حياتها، لكنه ليس جديراً بذلك.

وعادت الأمور إلى مجاريها الطبيعية بالنسبة لكارلا، وذلك بعد تحمّلها عناء عبور مسار شاق طويل. وكذلك الحال مع ابنتيها، لكن لم يكن الأمر بتلك السهولة، إذ ابتُليت البنت الكبرى على نحوٍ خاص بكوابيس متواترة، يدخل فيها أبوها عنوةً إلى البيت ويغتصبها.

أما بالنسبة لباري فها قد مرّت ست سنوات حتى الآن، ويصر على عدم إقراره بحجم الفعل الذي صدر عنه، وتقول كارلا: «مازال يتصرّف كما لو أن الأمر ليس ذا شأن كبير، وواصل الطلب مني أن نرجع لبعضنا، ولكنه لم يعبّر حتى مرة واحدة للبنات عن أسفه. فهو يرسل لهما هدايا ومظاريف تحوي نقود في داخلها وعطور، وأشياء من هذا القبيل - لكنه لم يظهر أبداً حتى لدقيقة واحدة أي دلالة على الندم أو حتى إدراك ما فعله لبنتيه».

وبعد وقت قصير من كشف كارلا لما كان يفعله زوجها لبناتها، قامت

البنت الكبرى هولي ببوح عاطفي، وذلك عندما أخذتها إحدى معلماتها جانباً وسألتها عن ما دهاها، فلقد أدركت المعلمة أن شيئاً ما كان يقضّ مضجع البنت، وداهمها القلق عليها. أما هولي فإنها إثر جيشان مشاعرها باهتمام المعلمة بها، ولأنها في حاجة لشخص تتحدث إليه، أفضت بكامل القصة إلى معلمتها الجالسة بجوارها، مصغيةً والدموع تنهمر على مآقيها. وبعد أن أنهت هولي قصتها اعترفت المعلمة بأنها كانت هي أيضاً ضحية اعتداء جنسي في طفولتها، وأنها احتفظت بالأمر سراً لنفسها لأكثر من عشرين عاماً، ولم تخبر به أحداً على الإطلاق، ولا حتى أمها، ولكن الآن وبعد أن سمعت قصة هولي، لم تتمالك نفسها عن إشراكها في سرّها. ثم جلست ضحيتا الاعتداء الجنسي لصق بعضهما، متعانقتين، مضمدةً الواحدة للأخرى جرحاً غائراً في الفؤاد.

هل هذا توافق عرضي يحدث بنسبة واحد على مليون، بأن تكون معلمة هولي أيضاً ضحية أخرى من ضحايا الاعتداء الجنسي؟ لا، فالاعتداء الجنسي هو بالتأكيد على تلك الدرجة من الشيوع.

ودعوني أحيطكم علماً الآن أن كارلا لم تكن من نوع المرأة المتميّزة القوة، فثمّة مرات كاد فيها زوجها أن يتمكن من إقناعها بأن عليها أن تستقبله ثانيةً في البيت، لكنها بقيت في النهاية ثابتة الجنان، وأنا بدوري أشعر بالسعادة والحبور لسلوكها هذا وأجد لزاماً عليّ الآن القول إني لست عادةً من محبّذي اللجوء إلى الطلاق كحل، لكني أحييّ كارلا لأنها تصرفت بإحساسٍ عالٍ بالمسؤولية بصدد هذه القضية، إذ أن هاتين البنتين الطريّتي العود، ليستا بحاجة في البيت لأبٍ يعتدي عليهما، وإن إيثار سعادتهما وهناءهما على رغبته بالعودة إلى صفوف الأسرة إنما هو اختيار حكيم. فلقد كان بإمكانها القول: «حسناً... إنه معيل لاغبار عليه، وهو في المحصلة زوجي....»، أو شيئاً من هذا القبيل، إلا أنها لم تفعل، بل استجمعت شجاعتها، وأبعدت زوجها عن مرأى النظر، وأخذت بنتيها على وجه السرعة إلى العيادة النفسانية.

يقتضي على أي بنت وقعت ضحية اعتداء جنسي، في وقت سابق من

حياتها أو هي الآن كذلك، أن تتذكر أنها ليست خطيئتها، وإن آخر ما يمكنها التفكير فيه هو إهالة قسط من الذنب على نفسها فوق كل ما تنوء تحته.

ويقتضي عليها أيضاً ألّا تستكين وتكبت آلامها، بل الوقت مناسب الآن وفي كل وقت لفعل شيء تجاه هذه المسألة، وليعرف شخصٌ آخر ما يجري أو ما جرى خلال تلك السنوات الماضية. ويجب عليها أن تسيطر على مجريات حياتها، ورجائي لها أخيراً أن لاتظن أنه لاحيلة لها تجاه الخضوع للسلوك العدواني لأي شخص كان.

قصدني في عيادتي عددٌ كبير من النساء اللاتي تعرضن لتحرشات جنسية في وقتٍ سابق من حياتهن، وهنّ منذ ذلك الوقت وحتى الآن يَنُؤْنَ بحمولة تقارب عشرة أطنان من التوتّر الغاضب ومشاعر الإثم، وتميل الضحية النموذجية منهن لتوجيه غضبها باتجاه والدها أو عمها أو أي شخص تحرّش جنسياً بها، وذلك أمر ممكن فهمه وتبريره بالتأكيد. لكن عندما أبدأ بسبر المسألة على نحوٍ أعمق أكتشف أن الشخص الذي تمتعض منه أكثر من الجميع هو ذاتها، وتشعر في أعماقها الداخلية أنها تستحق الاعتداء عليها جنسياً، أو أن سلوكاً صدر عنها كانت عاقبته ذلك وما ذلك إلّا كلام فارغ! وهو بالتأكيد غير صحيح!

هناك ضرورة إذن لأن تصفح ضحية هكذا اعتداء عن نفسها، ولأن تفهم بأنها ليست خطيئتها، ثم أن تعمل على تغيير حياتها بما يضمن عدم حدوث ذلك مرة أخرى!.

وفي كثير من أحاديثي مع نساء تعرضن في وقت أو آخر لتحرشٍ جنسي، كنت أكتشف أنني الشخص الأول الذي يسمع بهذا الأمر، ومع أنه ربّما جرى قبل عشرين سنة، وكانت طوال كل هذه السنوات تحمل في صدرها هذا السر الفظيع، دون إفشائه لأي كان. ولاتدري ماذا سيظن الناس عنها إذا اكتشفوا ذلك.

وروت لي واحدة من هذه الصبايا، وسأدعوها روز ماري، بعبارات تخنقها الدموع، كيف أنها وَصَلَتْ في سن الخامسة عشر إلى حد حزم حقائبها والتصميم على هجر البيت، وأخبرت زوج أمها الذي كان يعتدي جنسياً عليها

طوال أشهر بأنها تنوي إطلاع أمها على ما يجري. وعندما سمع الرجل بذلك، ركع أمام قدميها وتوسّل منها المغفرة، ووعدها والدموع تترغرغ في عينيه بأن ذلك لن يحدث مرةً أخرى، لأنها إذا أخبرت أمها فسينتهي بهما الأمر إلى الطلاق، ولامصلحة لأحد في ذلك، وترجّاها أن تفك حقائبها وتوافق على البقاء. واستكانت البنت أخيراً للأمر، فهي بالمحصلة لاترغب بتسبيب الأذى لأمها.

ولم يعد زوج أمها يتحرّش جنسياً بها، وحدث هذا في الواقع ليس لأنه لم يحاول، بل لسبب أنها استجمعت كل طاقتها على الصبر، ولأنها كلما خطا خطوة باتجاهها أو أومأ إليها ببعض الإشارات الجنسية، أخطرته بأنه إذا لم يتركها بحال سبيلها، فإنها ستذهب رأساً إلى أمها. ولحسن الحظ أنه كان يرتعب من هذه التهديدات.

وهدّدته روز ماري أيضاً بأنها ستبلّغ عنه إذا خطا أي خطوة غادرة تجاه شقيقتيها الأصغر، «أنا لا أعتقد أنه لمسهما في يوم ما، لكن كما تعرف، كنت في الواقع غير مطمئنة لذلك. وكان يساورني القلق عليهما طوال الوقت، لكن لم يكن لديّ الشجاعة لأن أتحدث معهما في ذلك، وهما لاتعرفان أيضاً ما يجري معي». وهكذا ساد في العائلة جوّ من الهدنة الحذرة على مدى سنوات مرحلة الدراسة الثانوية الثلاثة. لكن بعد حصولها على شهادة الدراسية الثانوية، رتّبت أمورها على أن تستقر في مدينة أخرى على بعد خمسمئة ميل من بيت والديها، ولمدة عشر سنوات لاحقة لاتراهم خلالها إلّا مرة واحدة في السنة. «لقد فقدت كلياً القدرة على البقاء بجوار تشارلي بعد ما فعله معي، ولم تفهم الماما الداعي الذي دفعني للتصرف على هذا النحو، وظنّت أنني ناكرة للجميل ومتكبرة، وكنت بدوري عاجزة كلياً عن الدفاع عن نفسي. وعندما أكون بجواره كنت أحس فوراً باختلاجات اضطراب في نفسي، وبمغص في معدتي، وتنتابني رغبة ملحّة بأن أضربه. مادمت لاأجيد إخفاء مشاعري، فإني أفضّل أن أنأى بنفسي بعيداً عنه». يعدُّ الاعتداء الجنسي بحد ذاته انتهاكاً فظيعاً لجسد البنت الغض، إلّا أن ما يجعله ذا وقع أسوأ، هو أنه في معظم الحالات يحدث من قبل أناس أقرباء لها، أناس تثق بهم بدهياً. وأنا أعتقد أن الاعتداء الجنسي عمل أشبه ما يكون

بأخذ أروع حلّة ثياب يمكن للمرء شراءها، ثم تمزيقها إلى نصفين، ثم رمي القطعتين في عهدة أحد الأشخاص، قائلاً له:

«استلم هذا مني، وما عليك إلّا أن تأخذه إلى خياط ماهر، وستعيد الحلّة إلى ما كانت عليه».

ولكن محال، فمهما كانت درجة المهارة التي يتمتع بها المرء في معالجة مثل هكذا حالات، فالندبة ستبقى ولن تزول آثار الجرح كلياً، وسيتجدّد الشعور بالألم. ورَوَت لي نساء التقيت بهنَّ، بأنهنَّ بذلن المستحيل لرمي ذلك الحدث وراء ظهورهنّ. لكن كلما ظنن بأنهن قد نجحن في طمره مع مخلّفات الماضي، يحدث أن يجمعهنّ اجتماع عائلي أو تجمّع معيّن آخر، وذلك بعد فترة زمنية معينة، مع الشخص الذي تحرّش جنسياً بهنّ، فتظهر ثانية وبقوة كل تلك المشاعر القديمة من الغضب والعار والإثم والمقت الشديد.

فالأجدى بكِ إذن إذا كنت قد تعرضتِ لتحرشٍ جنسي، أن تدركي حاجتك لأن تلجأي في زمان ومكان معين إلى كشف النقاب عن مشاعرك، أن تعبّري بالكلام عن الغضب والأذى الذي سبّبه أحد الغدارين بك. واقتراحي هنا هو أن تعبّري عن مشاعرك، وعلى قدر المستطاع، في أكثر العبارات اقتراباً من لب المشكلة. وربّما لايكون من الأسلم هنا أن تشخصي بنفسك صوب والدك العزيز، لتفضي له بما خلّفه على مشاعرك حدثٌ جرى منذ عدة سنوات، (لكن من جهة أخرى، ربما يستحق هذا الأمر وبدرجة كبيرة المحاولة)، فيحبَّذ في هذه الحالة اللجوء إلى توجيه رسالة، تعبرين من خلالها عن مشاعرك بأكثر ما يمكن من الوضوح والإيجاز وإذا عجزت لسببٍ أو لآخر عن مخاطبة الشخص الذي تحرّش جنسياً بك سواء شفاها أو كتابةً، فلا تترددي أبداً في البحث عن أي **شخص جدير** بتفهم الحالة، سواءٌ كان زوجك أو رجل دين أو أخصائياً نفسانياً كفؤاً.

لكن حذار من أن تدعي نفسك في حالة من يعاني بصمت، تاركةً كل مشاعر الغضب والعار هذه تحزُّ في أعماقك، فهذا عبء ثقيل، وحمولةٌ أثقل من أن تُحتمل، وآن الأوان لأن تزيحي النقاب عنها.



الفصل الثاني عشر

والدان نقّادان في مواجهة الإبن البكر

إن إلقاء نظرة على تاريخ نشأة ابن بكر في بيتٍ أحدُ الأبوين فيه مدمن كحولي، إنما هو تسليط للضوء على تاريخ طفولة مليئة بالدموع والعذاب. وتصح الحالة نفسها حين تسترجع بنتٌ بكر ماضيها، وتتذكر أن براءتها قد سُلبت منها من قبل أب اعتدى جنسياً عليها.

لكن الاعتداء والأذى لايأخذان دائماً صيغة أم مدمنة كحولياً أو أبٍ معتدٍ جنسياً، بل إن الأكثر شيوعاً أن ينشأ الإبن البكر محطَّم الشخصية على يد من أدعوهما (أباً نقّاداً، وأماً نقّادة).

من هو الأب النقّاد أو الأم النقّادة بالضبط؟ ومن يشبهان؟ وهل نحن نتحدث هنا عن شخص مماثل نموذجياً للخالة زوجة الأب الشريرة لساندريلا، تلك الخالة ذات اللسان السليط واللاذع، والتي لاتكل ولا تمل من إهالة السباب على طفلتها الشقراء المسكينة؟ ربما يصح تشبيهنا هنا، نعم.

لكن من الممكن أيضاً أن تكون الأم النقّادة بطلاوة العسل وبحلاوته تماماً. فمن الممكن أن يطفح محيا الأم النقّادة بالعذوبة والضياء، وأنت تبدي كل الحرص والاهتمام بابنتها، ولكن على نحوٍ يؤدي لامحالة إلى تدمير شخصية الطفلة الصغيرة، في تنويع مماثل في الجوهر لحالة (الخالة زوجة الأب السليطة). ولاتعرف الأم النقادة أو الأب النقاد غالباً، بأنهما يسبّبان الأذى لإبنهما البكر، فهما يعتقدان أنهما يضعان مصالح الإبن العليا فوق كل اعتبار آخر في سلّم

أولوياتهما، لكنهما إما أن يكونا مخطئين في تصورهما هذا، أو ربما لايعرفان الشيء الكثير عن جوهر المصالح العليا للأطفال!

ونحن هنا أيضاً نجد أن الإبن البكر في غالب الأحيان، هو من يتلقّى مقارعة الأبوين النقّادين، ويعود ذلك لأنه من يُعوَّل عليه عادةً أكثر من غيره، ولأنه أيضاً (حقل التجارب). فربما أدرك والدا بيتسي (على سبيل المثال)، عند دخول ابنتهما مرحلة الدراسة الثانوية، أنهما كانا خلال كل السنوات السابقة يتعاملان معها بقساوة شديدة، لذلك عزما على تحسين تعاملهما معها ابتداءً من تلك اللحظة. وهذا خبر سار بالنسبة لبريندا البالغة العاشرة من العمر ولبوفورد البالغ سبع سنوات من عمره، لكنه لن يقدّم لبيتسي، أي نفع يذكر، إذ أن وصمتها (الاستكمالية المثبّطة الهمة) قد تركت آثارها على شخصيتها مدبوغةً بحبرٍ لايمكن محوه!

وأعتقد أن هناك عدة أشكال للتحلّي بصفة المبالغة في الانتقاد، يسبب عبرها الأمهات والآباء الأذى لأولادهم:

التأنيب الشفاهي الفجّ والعلني: كنت في أحد الأيام القريبة في سوق K منتظراً الضوء الأزرق الخاص بإيذان التسوّق، عندما مرّت بمحاذاتي وبخطوات ثقيلة، إمرأةٌ تستشيط غضباً. وكانت تدفع أمامها عربة تسوّق، واضعة فيها بنتاً صغيرة بعمر يقارب ربّما ثمانية عشر شهراً، وممسكةً يد طفلٍ صغير له ملامح الخامسة من العمر. وكان من الواضح لي أن غضبها موجّهٌ للطفل.....

- «لاأعرف لماذا أحضرتك معي!، فأنت لم تنفعني بأي شيء ولم تسبّب لي إلّا الإزعاج...».

- «لكن، ماما». كان الطفل يبكي، متوسّلاً أمه إيقاف هذا الوابل من قريع الذي لازمه طوال الطريق.

- «لا أعرف كيف يمكنك أن تكون أحمقاً إلى هذا الحد!، هذا هو أنت تماماً أحمق!، أليس لديك أي ذرة عقل؟!».

وكان الطفل منكّس الرأس. وأنا لا أعرف ما فعل، إلا أن قلبي تفطّر تعاطفاً

معه. فربّما كان قد أوقع أرضاً شاشة إلكترونية، أو كَسَر شيئاً ما، وربما ينحصر الأمر في أنّه طلب منها شراء قطعة من الحلوى أو لعبة بعد أن أبلغته بألّا يطلب منها شراء أي شيء. وعلى كل الأحوال، وأيّاً يكن (الذنب) الذي اقترفه ذلك الصبي الصغير، فإنه لايستأهل ذلك الوابل من اللعنات الذي أهالته عليه أمه.

وبعد مرور برهة من الزمن شاهدت العائلة نفسها، وهي تقطع ساحة مركز وقوف السيارات، سائرين صوب سيارتهم. لكن في هذه المرة أفلت الطفل من يد أمه وتقدّم عدة خطوات في الممر النازل. لحظة قدوم سيارة باتجاهه، ويمكنني الآن تكثيف الموقف بالقول إنه لم يتضمّن من الناحية الواقعية أي خطورة، إذ لم يجد السائق نفسه مضطراً للإنعطاف الحاد لتفادي صدم الطفل، أو لأن يكبس بسرعة على كوابح السيارة، بل إن الأمر لم يتعدّ عدم وضوح الرؤية في الممر، لكن مرة أخرى بدأت الأم في الصراخ:

«بدلاً من هذا الصراخ والعويل، بيلي، انتبه إلى ما تفعله!».

ثم صاحت، بصوت متهكّم: «صح(*)، هذا عين الصواب! وانطلق رأساً! أركض إلى أمام السيارة واقتل نفسك. لَيتَ ذلك خاتمة أحزاني: أليس كذلك؟!».

وواصلت الأم تقريعها الحاد لإبنها طوال الطريق إلى سيارتهم الصالون، ولم أستطع سماع العبارات التي كانت تتفوّه بها، لكن دلائل الغضب والاستياء كانت بادية عليها بوضوح، حين كانت تُحمِّل سيارتها بالأكياس، وحين كانت تحزم الطفلة الصغيرة إلى مقعد السيارة، وكذلك حين رجعت بسيارتها إلى الخلف، وكان ابنها حينها ملاصقاً لها تماماً على مقعد السيارة. وغالبتني رغبةٌ أن أجري باتجاههم منادياً: «كفى! كفى!، ألا ترين ما تفعلين بإبنك؟»، لكن طبعاً، لم أفعل ذلك، فأنا أعلم ماذا سأسمع. والذي سيكون عبارات شبيهة بـ: «من تظن نفسك؟»، و«على أي حال ليس هذا شأنك»، ثم إثر ذلك ستتفاقم الأمور حتماً باتجاه الأسوأ بالنسبة للطفل. ومع ذلك فإني توجّهت إلى الله بالدعاء من أجل الطفل، والتمست من الرب أن يهب المرأة القدرة على استبصار عواقب أفعالها، وأن يهبها أيضاً فضيلة السماحة الروحية لإيجاد الأعذار لإبنها.

ويمكنني القول الآن، إن من الضروري إخضاع الطفل لقواعد الانضباط، إذا ارتكب خطأً ما وبشكل مقصود، لكن ليس بهذه الطريقة من التعنيف القارع، إذ أن هذا النوع من السلوك سيصدر عن الطفل إن شئنا أم أبينا. لكن يبدو أن بعض الأمهات والآباء لاتهدأ غلواؤهم أبداً.

«أنت مغفل بامتياز»، «يا أهبل!»، «يا معتوه» «أليس بإمكانك سلوك الصح مرة واحدة؟!»، «أنت شخص ميئوس منه تماماً، أتعرف هذا؟ ميئوس منه!» «لم أرَ في حياتي ولداً أكثر فوضويةً منك!»، «لاتتصرف على طريقة الصغير الأخرق!»، «يا لسعادتي وهنائي عندما تغرب من وجهي!».....

هل حدث أن خوطبتم من قبل آبائكم بعبارات من هذا القبيل؟ هل حدث أن خاطبتم بها ابناءكم في يوم ما؟ إن بعض الأمهات والآباء لايدركون مقدار الحب والاحترام الذي يكنّه أولادهم لهم، وأنهم (أي الأولاد) يصدقّون ما يقال لهم، وإذا «قالت الماما بأنني إنسان لاخير فيه، فلا بد أن ذلك صحيح».

إن الحياة عويصة على أبناء الآباء السفيهين.

المبالغة في توجيه النقد (البنّاء): دعونا نسترق السمع إلى حديث يجري على مائدة غداء ضمّت السيدة ثروكمورتون وابنتها هنريتا والسيدة بيرنيس بروبر. وكانت السيدة ثروكمورتون تخاطب صديقتها السيدة بروبر: «أنت تعرفين طبعاً أن أسرة ديلي قد سافرت إلى أوربا مرة أخرى - اعتدلي في جلستك(*)، هنريتا. وهم لن يعودوا قبل أربعة أسابيع على الأقل - هنريتا، حبيبتي، رجاءً حاولي ألّا تشفطي(*) الشوربا بهذه الطريقة. لذلك طلبوا منّي أن أعتني بقطتهم النادرة والمدلّلة - هنريتا لا تحني ظهرك(*)!، وارفعي كوعك(*) من على الطاولة!، لكن كما تعرفين أنا أتحسّس من ملمس القطط و... لا! هنريتا!، لا!، لاينبغي أن تطوي الفوطة بتلك الطريقة!».

ماذا يجري هنا؟، هل والدة هنريتا تبالغ في الانتقاد إلى الحد المؤذي؟ إذا نحن سألناها، ستجيب: «هل أنت تمزح؟ إنني فقط أعلم ابنتي بعض أصول اللياقة».

طيّب، أنا آسف مدام ثروكمورتون، لأن أقول: إن ثمّة أسلوب صحيح

وأسلوب خاطئ لإجراء هذا الأمر، وإن هناك لحظة زمانية ومكانية مناسبة لتلقين التعاليم، وليس هذه اللحظة. ويبدو أن بعض الأطفال يتمرّغون في غبار حياة يسمعون خلالها دون انقطاع وابلاً مطّرداً من هذه (الانتقادات البنّاءة).

وأنا متأكد أننا جميعاً سمعنا عدداً كبيراً منها: «اعتدل في جلستك»(*)، «لا تمشي باهتياج»(*)، «إيه، يمكنك ربط عقدة قميصك أحسن»، «لو أنك جرّبت تسريح شعرك هذا الصباح» «لا تتثاقل في مشيتك!»(*)... حسبك فقط ملء الفراغ باسمك! أهناك أي وجه خطأً في أيٍ من هذه التعليقات؟ لا، أبداً، من الناحية الواقعية. وخصوصاً إذا كانت صحيحة، فإذا كان المرء يغادر مسرعاً إلى المدرسة بدون تسريح شعره، فهو يحتاج إلى شخص بجانبه يطلب منه العودة إلى الحمام والوقوف أمام المرآة لتسريح شعره. وإذا كان يمشي بطريقة هوجاء أو يجرجر أقدامه، فمن الأمور الحسنة أن يهتم أحدٌ ما بوضعية جسده، لكن المشكلة تكمن في عدم سماع الأولاد شيئاً سوى هذا السيل الجارف من الانتقاد.

وهناك آباء سريعو الإشارة إلى أخطاء أولادهم، لكنهم يحجمون حتى عن فتح أفواههم عندما يصدر عن أولادهم تصرفات حسنة. وفي هذا يرتكب الآباء خطأً، وأيّ خطأ!

عمل كل شيء عوضاً عن الطفل: وهذه مصيدة خطرة أخرى يقع في شركها عدد كبير جداً من الأبناء البكر. ولقد أتيت باختصار على ذكر ذلك في الفصل الثاني من هذا الكتاب.

ولنتحدث الآن عن الإبن البكر بروسي الذي طُلب منه في المدرسة وظيفة مشروع أشغال، فصمّم على أن ينجزه على الوجه الأمثل الذي يرضي غروره. وصادف أن كانوا يُدرّسون في صفهم (شعب الأسكيمو) وطرق حياتهم. لذلك ارتأى أن يصنع نموذجاً للمسكن التقليدي لهذا الشعب. فاستخدام مكعّبات السكر بدلاً من الأحجار الجليدية ورصفها فوق بعضها. وشكّل عدداً من حيوان الرمّة من قصاصات أوراق التشكيل الملونة، وثبّت مجمل هذه الأشياء داخل علبة أحذية. لكن المشكلة أن الكوخ الجليدي بدا في النهاية وكأنه أحد الملاكات العقارية للمدينة الحديثة، بينما بدا ما يُفترض أنه مجموعة من حيوان الرمّة، أقرب

في شكلها إلى ديوك رومية مقدَّمة على مائدة عيد الشكر، وشاء بروسي أن يُري أمه حصيلة شغله اليدوي، فناداها ووقف بجانبها ناظراً إلى ما أنجزه بخيلاء طاووس منفوش الريش. لكن الأم قاومت حافزاً داخلياً يدفعها للقول: «بروسي، ماذا تفعل الديوك الرومية تلك في صقيع القطب الشمالي؟!». لكنها بدلاً من ذلك أخبرته بأنه أنجز عملاً رائعاً، ثم أرسلته للّعب خارج المنزل. وبدأت فور اجتيازه عتبة البيت خارجاً بفرز كل جزء من مكوّنات العمل على حدة، ثم أعادت تصميمها من جديد.

لكن بروسي ليس شخصاً بليد الذهن، لذلك لاحظ بعد عودته أن ثمّة تحسينات ملموسة قد طرأت على ثمرة مجهوده الأصلية. وبالرغم من كونه لم يتعدّ حدود الثامنة من العمر إلّا أنه يدرك ماذا يعني هذا، فحصيلة عمله ليست مقبولة الإتقان، وفي هذا رسالة غير سارة للطفل، وربما سيمرّ وقت طويل قبل أن يستعيد القدرة على الاعتزاز بما ينجزه من أعمال.

أو تصوروا معي الطفلة الصغيرة نيلڤينا، وهي تجلس إلى مائدة الطعام مع بقية أفراد عائلتها، محاولةً للمرة الأولى في حياتها تقطيع قطعة لحم في صحنها. كل ما يمكن قوله إن حركتها البطيئة وغير الواثقة من نفسها كادت أن تصيب الأب بنوبة جلطة دماغية وهو يلقي بأنظاره عليها. ففي البداية أمسكت السكين بشكل شاقولي:

- «لا، يا عزيزتي، فهذا يجري بأسلوب آخر».

- «هكذا؟!».

- «نعم يا عزيزتي هذا منتهى الروعة. لكن، الآن، لكن....». فهي الآن تضع السكين أمام الشوكة بدلاً من وضعها خلفها، وهذا ما أدّى إلى أن تفتل قطعة اللحم في الصحن دون التمكّن من السيطرة عليها وقطعها. وما أن قوّم والدها الوضع بشكل سوي، حتى حزّت قطعة اللحم بحركة عنيفة، كادت أن تدلق كوب الحليب على الأرض، وبلغ السيل الزّبى مع والدها، فتناول منها الصحن بعنف:

- «هاته، وسأقطع اللحم عنك».

- «لكن يا بابا، لديّ رغبة أن أفعل ذلك بنفسي!».

- «كنت أراقبك طوال الفترة الماضية، وتبين لي عجزك عن ذلك!. فإذا قُدِّر لك متابعة عملك بمعدّل الأداء نفسه، فستبقين هنا حتى الثلاثاء القادم!. لا، سأقوم بذلك عنك!».

ويُعدّ أمراً سيئاً جداً هنا، أن يفقد والد ميلڤينا قدرته على الصبر، ولايترك ابنته تقطع قطعة اللحم بنفسها، وبأن والدة بروسي لم تدرك بأن أكثر ما يهم في الأمر هو أن يبذل ابنها قصارى جهده. وأرسل كلاهما عبر سلوكه رسالة فحواها: «أنت لست ماهراً بما يكفي لتدبير شؤون نفسك بنفسك، وأنت ستعوز دائماً شخصاً يقف إلى جانبك، ويخلّصك من الورطات التي تُلفي نفسك فيها».

وسيتطوّر هذا الأمر لاحقاً، بأن يقوم والد ميلڤينا بإنجاز مشروعها المدرسي العلمي عنها. في حين ستنهض والدة بروسي من فراشها صباح كل يوم خلال فترة امتحانية تحريرية لإبنها، لمساعدته على إنجاز وحل الأوراق الامتحانية وتسليمها في اليوم نفسه.

وإذا أخطرتَ أيّ والدين أن هذا النمط من السلوك، هو من الناحية الجوهرية ذو طابع (نقّاد) للطفل ومؤذٍ، فأنا على يقين أنهما سيعتقدان أنك تفتعل قضية بهدف الإثارة، لكن الحقيقة هي أنهما لايتيحان المجال لأولادهما أن يكبروا ويفوا حاجاتهم بأنفسهم، وليشعروا بالرضى عن أنفسهم، بل إنهم سيضعون في تصوّرهم مسبقاً في مستقبل أعمارهم أن أي عمل ينفذونه محكومٌ عليه بالإخفاق وسيكون دأبهم دائماً البحث عن شخص يخلّصهم من مأزقهم.

تقرير مصير الطفل عنه: كنت قد رويت لكم سابقاً قصة صبية شابة جاءتني العيادة وكانت تضطرم بالغضب والحنق من والديها، وتعاني أيضاً من انتقاص كامل في اعتبارها لذاتها. وكان يعسر عليها أول الأمر تقدير ما كان قد حدث معها وأدّى بها لهذه الحال، لأنها عندما استعادت بذاكرتها طفولتها، فإن كل ما أمكنها تذكّره كان مسائل باعثة على البهجة والسرور. فلقد تلقّت دروساً في العزف على البيانو على مدى سنتين، واكتسبت مهارة في فن الباليه، وفي رياضة الجمباز، وشاركت سنوياً خلال الصيف في معسكر ترفيهي مغلق. وعاشت أسرتها وسط أجواء لاتبعث إلّا على الرضى والمسرّة، وكانت تنال دائماً

كل ما تتمناه في أي موضوع كان. حتى وصل الأمر بوالديها إلى حدٍّ بذل كل ما بوسعهما، ليؤمّنا قبول ابنتهما في واحدة من أعرق الكليات الجامعية في البلاد، ورغم أنهما في الواقع لايصحّ عليهما إطلاق كلمة ميسورين مطلقاً، إلّا أنهما رتّبا أمرهما على نحوٍ يوفّر لهما القدرة على دفع كافة مصروفات دراستها هناك. أي أنها كانت بالمحصلة تنال دائماً كل ما تعوزه أو ترغب به، فلماذا إذن تفتقر إلى الثقة بنفسها على هذا النحو؟

عندما نمعن النظر في الوقائع بإمعان أشد بقليل، فسيتبدّى أمامنا نموذج مثير للاهتمام.

ـ «هل كنت راغبة حقاً بتلقّي تلك الدروس في العزف على البيانو؟».

ـ «لا، مطلقاً. لكن أمي كانت مهتمة جداً بأن أتعلم العزف على البيانو. وعندما توصّلت أخيراً وبعد سنتين إلى إقناعها بأن تجيز لي التوقف عن تلك الدروس، كنت أعلم أنني في الواقع قد خيّبت أملها».

ـ «والباليه؟».

ـ «أتذكّر أنه دفعني إلى البكاء في الحصة الأولى منه، لقد كرهته... على الأقل في البداية».

ـ «لكن أمك....».

ـ آه، نعم... لقد أصرّت».

وتبيّن في النهاية أنه حتى الكلية الجامعية التي انتسبَت إليها كانت الكلية نفسها التي تخرّج منها والدها.

ومع أن الاهتمام الحقيقي للورين كان ينصب على تحصيل شهادة علمية من مدرسة للفن، إلّا أن والدها كان راغباً منها تحصيل نجاحات في عالم الأعمال، وهذا ما جعلها تحصل على شهادة في إدارة الأعمال!

وكما ترون، كان والدا لورين يريدان دائماً (الأحسن) لإبنتهما، وهما حصراً من يعرف ماهية ذلك!

وليس الأمر كذلك فحسب، بل يُصابان بخيبة أمل في كل مرة تتوقف

فيها لورين عن متابعة المسار الذي أملا منها أن تصل إلى نهايته. وهي تحسّ بخيبة الأمل هذه، رغم أنهما في الواقع لايشخصان بأنفسهما صوبها قائلين لها «لقد خيّبت أملنا»، إلّا أنهما يُظهران ذلك بأساليب وإيماءات شتى. فعندما توقفت عن متابعة تلقّي دروس العزف على البيانو، كانت لغة التعابير الحزينة على وجه أمها وتنهيداتها وحركاتها الجسدية أمام ابنتها تحمل في ثناياها الدرجة نفسها من الانكسار فيما لو أنها سارت صوبَ البنت وقالت لها:

«أعتقد أنك بلهاء فعلاً، لأنك لم تواصلي دروس تعلّم العزف على البيانو!».

أي أن والدي لورين كانا في الواقع، أكثر لطفاً بكثير من أن يقولا لها جهراً أي كلمة متعلقة بالموضوع، إلّا أن لورين كانت تتلقى الرسالة بأنها خيّبت أمل أمها وأبيها فيها. بل كانت نفسها اللاواعية تحدثها بـ:

«يا الله، كم هو طويلٌ بال أمي وأبي المسكينين!، إنهما حريصان على بذل كل ما بوسعهما ليبدوا لطيفين جداً معي، في الوقت الذي أواصل فيه تخييب آمالهما!».

وتوصّلت لورين في نهاية المطاف إلى القناعة معي بأن والديها كانا من الناحية الفعلية ذَوْي نزعة نقّادة لها، رغم أنهما لم ينبرا مطلقاً في وجهها، ولم يَسِماها بأي واحد من النعوت والألقاب المهنية، ولم يشتماها لا بهذه الطريقة ولا بتلك. فها هي الآن وبعد أن وصلت إلى مرحلة متقدمة من العمر تتخبّط في وضع لاتُحسد عليه، مُستنزفة القوى تماماً، تتآكلها الظنون في كل خطوة تخطوها، ومرتابة في قدراتها، وحاطة من قَدَر نفسها، وتمرّ كذلك في أوقات عصيبة جداً حين يُطلب إليها اتخاذ قرار حول أي مسألة كانت، باحثةً دائماً عمّن يحدّد عنها خياراتها!. وهكذا أخذت الأمور مجراً حسناً بعد أن أدركت لورين أن ثقتها المزعزعة في نفسها عائدة إلى الأسلوب الذي تعامل به والداها معها باستمرار، وأصبحت مهيّأة للسعي لتخفيف غلوائها على نفسها، لأخذ ناصية التفكير عن نفسها، وبما يتماشى مع رغباتها الحقيقية لأول مرة في حياتها، وصارت تُعمل عقلها في أي مسألة بطريقة مختلفة عن السابق، ولم يعد يراودها

أي شعور بالذنب فيما لو ارتأت لنفسها أمراً لايستقيم مئة في المئة مع مايرتأيه والداها لها.

هل حالة لورين من النوع غير المألوف؟ لا، مطلقاً! فأنا أعرف عشرات من الرجال والنساء ممّن تماثل حالتهم حالتها، أناسٌ لم يبلغوا طور الرشد كأشخاص متّزنين، ولايتمتعون بثقة بالنفس، لأن أمهاتهم وآباءهم دأبوا على عدم تركهم وشأنهم.

تصفية الحساب مع الماضي

إن الرضوض الناشئة عن سلوك الوالدين النقّادين مع أبنائهما، تُرخي أحياناً بظلالها السلبية عليهم طوال حياتهم، فمن الممكن أن يناهز المرء التسعين من عمره، ويظل، مع ذلك، يتعاطى مع مجريات الحياة على أرضية الأسلوب الذي تعامل فيه والداه معه في مرحلة الطفولة. أو ربما أصبح عمر المرء خمساً وخمسين عاماً، ومازال مضطراً أن يتحمّل ويصبر على والدين نقّادين وصعبي الإرضاء، واللذين ليسا على استعداد أبداً لأن يعترفا بأنه أصبح راشداً منذ زمن، ولم يعد ملائماً أبداً معاملته كطفل غضّ العود!

إلّا أنه يمكن لهؤلاء الأشخاص منذ الآن، وفي أي لحظة، إزاحة ما تكدّس على كاهلهم من أحمال زائدة نتيجةً للطبع الانتقادي لآبائهم وأمهاتهم، إذ يمكن تحرير أنفسهم من هذه القيود في أي سن أو مرحلة زمنية.

كيف يمكن القيام بذلك؟ الأمر الأمثل الذي يمكن أن يفعله المرء في هذا المجال هو إجراء محاكمة ذهنية عن السبب الذي جعل الوالدين أو مازال يجعلهما حتى الآن، وفي المقام الأول، صعبي المراس معه.

1 ـ **مراعاة طبيعة اللحظة:** يخرج كل الأمهات والآباء تقريباً عن طورهم، قت أو آخر، ويتفوّهون بعبارات مثل: «لست شاطراً بشيء سوى بإثارة ضى هنا»، «أنت لاتفعل إلّا ما ينغصّني». وما ذلك إلّا لأن الآباء والأمهات يسو سوى كائنات بشرية، مخلوقات من لحم ودم، ومقدرٌ لهم أن يفقدوا السيطرة على أعصابهم ويقولون أشياء لايقصدون معناها حقاً. فقد يحدث أن

يريق الطفل في يوم ما، دون قصد، زجاجة عصير الفاكهة المحلّى على السجّادة، وتخاطبه أمه بعبارات من هذا القبيل!، فهي لاتقصد بأنه فعلاً صبي أهوج، والأكثر إهراقاً للمشروبات من أي طفل آخر!، أو بأنها لم يعد بوسعها الانتظار حتى يكبر ويحلّ عن وجهها، أو أشياء من هذا القبيل.

بل يحدث أن لايرتكب الطفل أي إثم، غير أن والده كان قد عانى من يوم عمل مضنٍ ومجهد إلى الحد الذي جعله عصبياً وهائجاً، ثم صب ذلك كله على رأس الطفل، هذه حالة أخرى يصح عليها مراعاة طبيعة اللحظة.

وقد يعتقد الناس أن الأطفال يتعلّمون من تلقاء ذاتهم الدقّة في اختيار اللحظة المناسبة لطلب أمر معيّن، بيد أنني ومن خبرتي الشخصية في علاقتي مع أولادي، توصّلت إلى أن الموضوع لايجري كذلك حتماً، بل يبدو أحياناً كما لو أنهم يُحكمون خيارهم لأسوأ لحظة على الإطلاق، للسؤال فيها عن غرضٍ معيّن. فربّما كنت أقعي تحت مغسلة المطبخ مع مفتاحين إنكليزيين في يدي، مهموكاً كلياً في مجالدة مع أنابيب المياه الراشحة لإصلاحها، فيتقدّم صوبي أحد الأولاد وأنا في هذه الحالة، ويسألني إذا كان لديّ متّسع من الوقت للمشاركة حالاً في لعبة من هذا النوع أو ذاك. وفي المقابل لو حدث أن كنت أستمتع بعدّة أيام عطلة نادرة، وتوفّر لي خلالها فسحةٌ من الوقت خالية من أي التزامات، فلا أرى أي واحد منهم يعرض عليّ أي اقتراح، لا من ذلك النوع ولا من آخر. وهكذا كما يبدو لنا هي الطريقة التي يتصرّف وفقها الأولاد. وأذكر أنني عندما كنت صغير السن، كنت أيضاً أخطئ في اختيار المواعيد الأنسب لإجراء عملٍ معين، فالأولاد غير متناغمين دوماً مع مزاج الأم أو الأب، أو مع ما هو متاح لهما، وهذا ما يفسّر ذلك التكرار الهائل للحالات التي يصدر فيها (السبب واللعن من الأم أو الأب).

2 ـ **هل يغار الوالدان؟!**: ماذا؟ يشعر البابا بالغيرة مني؟ ذلك من رابع المستحيلات! لكن هل أنت متأكد حقاً؟

إذا سألتم الأمهات والآباء عن ذلك، فسيجيب جلّهم بأنهم راغبون من كل قلبهم أن يبزّهم أولادهم في كل ما بلغوه في الحياة، وأعتقد أنه يمكننا

الافتراض بأن القسم الأكبر منهم يظن بأن هذه الرغبة حقيقية وأصيلة، لكن إذا سمحنا لأنفسنا بسبر غور حقيقة مشاعرهم الجوّانية، فسنصادف هذه المسحة أو تلك من الغيرة، والتي تعبّر عن نفسها بثورانات مواقف انتقاد.

كان والد جيمي، على سبيل المثال، يعبّر دائماً عمّا سيعتمره من مشاعر اعتزاز وفخر، عندما سيسجّل ابنه في كلية جامعية، فيكون بذلك أول فرد في العائلة بلغ ذلك المستوى. لكن وبغض النظر عن عدد المرات التي كرّر فيها التعبير عن اعتزازه بذلك، فإنه في سريرته يستاء من حقيقة أنه أُكره سابقاً على ترك مقاعد المدرسة مطروداً وهو في الصف العاشر. ونظراً لهذه الحقيقة، كان لايفتأ عن تثبيط جيمي عن المضي أبعد مما وصل إليه. إذ يهيل عليه باستمرار عبارات تصغير وتحقير ليحدّ من تقدّمه، غاضاً في ذلك النظر عن ميزاته الإيجابية، ومبالغاً في التأكيد والتركيز على الجوانب السلبية.

وأصيب جيمي بالإحباط نتيجة ذلك، وصار يميل للانطواء على نفسه، لايعرف لماذا لايبلغ رضى والده مهما فعل. بل إنه قد يكزّ على أسنانه، ويصمّم على بذل مجهودٍ أعلى فأعلى فأعلى، لكن مهما فعل، ومهما بلغت درجة جهوده، فلا تُثني والده عن موقفه منه، وتذهب هباءً منثوراً في نهاية المطاف.

وانظروا كذلك إلى أم جودي، التي ما تفتأ تعبّر عن اعتزازها بجمال ابنتها وسيرتها الحسنة. ومع ذلك لاترى في أصدقاء جودي الشباب الذين يأتونها البيت أي صفة ظريفة تستحق الإشادة، بل إنها أبضاً تفتح معها مواضيع لاتهدف فيها إلّا إغاظتها إثر هذه المواعيد:

ـ «أتعرفين؟!، أنت حقاً جميلة وجذابة لولا تلك الذقن الثانية لك».

ـ «ذقن ثانية؟».

ـ «نعم، ذقن ثانية... لكن طمّني بالك، فليس الأمر من الناحية الفعلية بهذه الدرجة من السوء، وخاصةً إذا كان بالإمكان تسريح شعرك بطريقة مناسبة، إذ سينفع ذلك في التخفيف من درجة التنافر». وهكذا إما أن تبدأ المسكينة جودي بالانطواء على نفسها أو تفقد اهتمامها بمظهرها. ولايخطر في بالها أبداً ولافي أي حال من الأحوال أن أمها غيورة منها.

وهذا الأمر ليس نادر الحدوث بالدرجة التي يظنّها المرء، فلقد شهدته بنفسي حاصلاً مرات ومرات. فإذا كان والداك يوجّهان الانتقاد لك بمبرّر أو بدونه، فعليك في هذه الحال النظر إلى الأمر من منظور آخر، فقد لايكونان إلّا غيورين منك.

3 ـ **هل الوالدان نقادّان؟** لم تعرف شارلوت لماذا كانت أمها تؤنّبها باستمرار، «إني كما يبدو غير قادرة على إنجاز أي شيء كما ينبغي، فكل ما أقوم به غير مقبول منها، وصرت أخال أنني خيبت أملها بكل معنى الكلمة».

وقاطعتها صديقتها ريتا بالقول: «أظن أن عليك أن تتمهلي قليلاً يا شارلوت، فأنا أعرف أمك، فهي لاتجيد شيئاً أكثر من إجادتها كيل النقد والإشارة للسلبيات حول أي شأن كان».

ـ «ماذا تقصدين؟».

ـ «آه!، انتبهي لي قليلاً الآن!، أنا لا أقصد أنها لاتُبدي احتراماً للغير، لكن هل صدف أن سمعتِ أمك يوماً تقول عبارة تشجيع لأي شخص كان؟!».

ـ «إذا أردت الحق، أنا....».

ـ «حتى أنني سألتها مرة عن صحتها، فقدّمت لي مداخلة شفوية استغرقت عشر دقائق عن كل عللها، بما في ذلك الهبوط في قوسي قدميها، والالتهاب الرحمي، ومشاكل مثانتها وجهازها البولي!».

ومايمكننا قوله هنا أن شارلوت تعاني من مشكلة، لكن المشكلة غير متعلقة بطبيعتها هي، بل إنها متعلّقة حصراً وعلى نحوٍ لا لبس فيه بطريقة أمها في التعاطي مع الحياة. أقصد القول إن هناك فئة من البشر يستحيل إرضاؤهم، وستعدم الوسيلة التي يمكن لك فيها تغيير واقع حالهم هذا.

ماذا يمكنك أن تفعل إذا ابتُليت بوالدين من هذه الطينة (المستحيل إرضاؤها؟).

لايمكنك إجراء تعديل ذي قيمة على وضعهما ذاك، لكن فيما يخصك أنت تحديداً، يتعيّن عليك أن تضع في ذهنك دوماً أن طريقة تعاملهما معك، لا

علاقة لها مطلقاً بتقديرك لقدراتك الذاتية، ولقيمة ما تحققه من إنجازات في حياتك. وربما لن تستطيع ضبط نفسك بسهولة بما ينسجم مع ذلك، ولن تستطيع تحمّل الأمر ومواجهته بتكشيرة باسمة عريضة. لكن يُعتبر ذلك هو السلوك العقلاني الوحيد لمواجهة أمر اضطرارك التعامل مع والدين أو أحدهما من هذا الطراز.

4 ـ هل خاب أمل أحد الوالدين في نفسه أو في قرينه الزوجي؟

تحدثنا آنفاً عن الإبن البكر حين يُرمى في المحرقة ككبش فداء، وشهدت بنفسي حالات عديدة يحدث فيها مثل هذا الأمر. ورغم صعوبة تشخيص ذلك أحياناً، إلّا أن من الحريّ بنا هنا أن نتذكر أن الأم أو الأب ذا الطبيعة المدمنة على التقصّي عن الأخطاء، ربما هو في الحقيقة ناقمٌ على نفسه أو على قرينه الزوجي، لا على الإبن البكر.

حيث يسرح الأب في تفكيره: «هذه هي حالتي، بلغت الأربعين من العمر، ومازلت أعمل العمل ذاته. لقد حدثتني نفسي سابقاً أنني سأصبح مليونيراً عند بلوغي الأربعين، لكن ها أنذا أمضيت عمري دون أن أحقق شيئاً يُذكر!». ثم يأتي البيت حانقاً ومحبطاً، ويبدأ فوراً بالصراخ في وجه ابنه. لكن حين نبحث عن الشخص المعني حقاً بهذا الغضب الشديد، نجد أنه هو نفسه، لكن يصعب عليه فتح النار على نفسه، لذلك يلجأ إلى إيجاد بديل مناسب عنه.

أو أن تضطرم مشاعر الغضب عند الأم بعد مشادّة بينها وبين زوجها، ثم يصادف أن يُقدم ابنها البكر على إجراء أمرٍ لا على التعيين، يذكّرها بزوجها، فتصب جام غضبها عليه. وعندها يتساءل الإبن باستغراب: «ماذا فعلت؟»، والحقيقة أن ذنبه الوحيد أنه ترك نفسه عرضةً لمرمى النيران!.

وسأعيد مرةً ثانيةً ما قلته، وهو أنه ليس سهلاً على المرء، هذا إذا كان الأمر ممكناً أصلاً، الوصول إلى معرفة كنه الأسباب التي تجعل بعض الأمهات والآباء ذوي طبيعة نزّاعة للانتقاد، وتسعى وراء التقاط الأخطاء بوجه حق أو بدونه. إلّا أن ما يمكنني قوله: هو إن على كل ابن لوالدين من هذه الطينة أن يضع في ذهنه أن هناك مروحة واسعة من الأسباب والمبرّرات لمثل هكذا سلوك، وتجد جميعها

تقريباً ما يسوّغها عند أولئك الأمهات والآباء. هل أنت مولود لأبوين نقّادين؟ إذا كنت كذلك، دعني أسألك سؤالاً آخراً، هل مقدرٌ لأولادك مستقبلاً أن يصبحوا مواليداً لأبوين نقّادين؟، وهل ستفتح سيرورة جديدة من مشاعر النبذ والفشل وفتور الهمّة؟ فإذا توصّلت إلى أنك ستنقل بدورك لأولادك هذا الإرث الممضّ، فيترتّب عليك اتخاذ بعض الخطوات لتغيير واقع الحال هذا.

بادئ ذي بدء، اجلس سويةً مع أولادك، واعتذر منهم، وأعلمهم أنك آسف من كل قلبك عن كل المواقف الخاطئة والتصرفات التي صدرت عنك سابقاً، وبأنك عازمٌ علي بذل كل ما بوسعك لتغيير الأوضاع. واعترف لهم مقدّماً بأن هناك احتمالاً أن تنزلق بين وقتٍ وآخر في مواقف من هذا النوع، إلّا أنك لن تقصّر عن بذل كل ما بوسعك للتخلص من هذه الطبيعة النقّادة.

وعندما تعترف بمواطن ضعفك لأبنائك، فإنك في ذلك تشحنهم بما يساهم في تعزيز شخصيتهم، لأنك تدعهم يعرفون بأنك تحبّهم وحريصٌ عليهم إلى الدرجة التي تجعل نفسك عرضةً للانتقاد من قبلهم، وستساعدهم أيضاً على أن يواجهوا أخطاءهم الشخصية بروح غير هيّابة.

وثمّة أمر آخر، ينبغي عليك تحقيقه إذا كنت مولوداً لأبوين نقّادين، وهو أن تبذل مجهوداً صادقاً لمسامحتهما وتضرب صفحاً عن أخطائهما، حتى لو كانا المسؤولَين عن دفعك في هذا المسار الحياتي الممجوج من الشعور بالنبذ وعدم الثقة بالنفس، فليس ثمّة أي فائدة لك إذا تركت نفسك تستسلم لمشاعر الغضب والاستياء. وتعلّم أيضاً كيف تكون متسامحاً مع نفسك عندما، وفيما إذا قصّرت عن تحقيق مبتغاك، واشخص بنفسك صوب والديك وسامحهما. ثم احزم أمرك على أن لاتسمح لتصرفاتهما معك بإعاقتك عمّا أنت في صدد الوصول إليه.

انزع عن عنقك بحزم وإلى الأبد تلك السلاسل التي أحكَم وثاقَها عليك والداك النقادّان!



الباب الرابع

في الختام، ليست اللوحة قاتمة كلياً



الفصل الثالث عشر

الإبن البكر والأصدقاء: تطوير العلاقات

تحفل حياة كل إنسان بمسائل تقترب من حد المهزلة، وإحداها تلك الذكريات التي تلازمه ما بقي حياً. وأنا لاأقصد هنا تلك الأحداث الجليلة والمفصلية والتي من النادر أن ينساها المرء، مثل لحظة الحصول على شهادة الدراسة الثانوية أو ليلة الزفاف، بل إني أشير هنا إلى تلك الأحداث الرتيبة والمألوفة والمتكررة باستمرار في المراحل الباكرة من حياة المرء، والتي تنحفر في الذاكرة بوضوح إلى الحد الذي تبدو فيه وكأنها حدثت بالأمس.

وفي معظم ذكرياتي من هذا النوع هناك قاسم مشترك واحد، ألا وهو حضور أختي الكبرى سالي فيها، والتي كنت قد تحدثت عنها في غير مكان من هذه الصفحات. وتلك الذكريات واضحة في ذهني كما لو أنها حدثت بالأمس. ففي ذاكرتي صور لاتمحى عن حفلات أقمناها بدون مناسبة في حديقة البيت الخلفية، وكنا نعتبر فيها أنفسنا الضيفين الوحيدين. ولقد اعتادت شقيقتي إرسالي إلى المتجر وانتظاري لمدة ربع ساعة أقطع فيها مسافة نصف ميل أو أكثر تفصل بين البيت والمتجر، لأعود إليها حاملاً زجاجتين من المياه الغازية وكيساً من شرائح البطاطا المقلية، (نعم، أتذكّر تماماً تلك المشاهد التي تفصلني عنها الآن سنوات طويلة جداً!)، وفور عودتي من المتجر، ننصب طاولتنا ونحضّر الأكواب التي نشرب بها الشاي عادةً، ثم نبدأ احتفالنا بدون أي مناسبة معينة على الإطلاق، سوى كوننا معاً، كما أفترض الآن، وإن ما يجعلني أتذكر تلك اللحظات بوضوح تام، كون سالي احتلّت ومازالت تحتل وستحتل دائماً موقع

الشخص المتميّز وشديد الأهمية في حياتي الخاصة. وتلك هي حال الأبناء البكر دائماً، فهم يحتلّون غالباً الدور الأبرز والأهم بدون أي منازع في حياة أشقائهم الأصغر سناً، والأثر الذي يتركونه عليهم من الصعب أن يُمحى. ومن الوارد جداً ألّا يعرف المولودون بكراً كم من الوقت يُمضي أشقاؤهم في التفكير فيهم، أو بما يمكن أن يداهمهم من مشاعر غيرة في بعض الحالات، إذ أنهم يمتعضون من واقع أنه من المسموح لهم السهر لوقت أكثر تأخراً، وبأنهم يحصلون على مقدار أكبر من المصروف اليومي. وهم لايتوانون عن إتيان بعض التصرفات بهدف إزعاجهم ومضايقتهم. وأنا أتذكر، على سبيل المثال، كيف قمت في أحد الصباحات المشرقة بإيقاظ سالي، مدلّياً دودة أرض دبقة ومكتنزة أمام أرنبة أنفها. لكن يكمن خلف كل هذه المشاعر والتصرفات وبدون أي شك تعلقٌ بهم واحترامٌ وميلٌ لمحاكاتهم.

ومازال يحضرني حتى الآن وكلما أعيد استحضار ذكرى تلك الحفلات المشتركة مع سالي، مسألة ملتبسة أحار في تفسيرها، وهي السبب الذي يجعل سالي شغوفة جداً بترجية هذا الوقت معي، أو لماذا كانت تتحدث معي بذلك الأسلوب، محجمةً عن التعامل معي باعتباري طفلاً طريّ العود، أو كأخ صغير مزعج وثقيل الظل، بل كان دأبها الحديث معي من القلب إلى القلب كاشفةً لي عن أسرارها، وموجهةً لي حديثاً صريحاً ومباشراً عندما ترى ضرورة لذلك، ولاتتخلّف عن بذل أي مجهود يمكن لتتيقّن من أنني أنحو المنحى الصحيح في أي أمر.

ويحضرني الآن، على سبيل المثال، ذكرى أحد تلك الأحاديث التي جرت بيني وبينها، والتي اتخذت تقريباً المجرى التالي: ـ «هل تحب البنات؟».

ـ «لا، أبداً، ولا بأي حالٍ من الأحوال!، إنهن كريهات!، وما الداعي لأن أحب البنات».

والحقيقة أنني كنت في تلك اللحظة منهمكاً بصنع عربة خشبية، إلى حد أنني لم أجد دافعاً لأن أرفع نظري صوبها، متحيّراً في معرفة السبب الذي يجعلها تُقدم على إزعاجي بسؤالها في هذا الوقت بالذات.... نعم أيها السادة، لقد كانت ألواح صناديق التفاح الخشبية تلك مناسبة تماماً لتركيب الهيكل

الأساسي للعربة، ولكن من أين سأحصل على الدواليب المناسبة؟ هم م م م م..... هل تفي يا ترى كرّاجات سالي القديمة بالغرض؟!

وتتابع سالي: «هل تحبني؟». وبدا لي في حينها أن الوقت مناسبٌ جداً لإعلان حبّي لها الذي لايُحد، وذلك لسبب أساسي، ألا وهو أنني فكّرت بصلاح كرّاجاتها تلك بالنسبة لعربتي.

- «لكني بنت».

- «هذا صحيح، لكن للمسألة هنا طعماً آخر، فأنت أختي، بالإضافة إلى أنك لاتماثلين أي بنت من البنات اللاتي أعرفهن، بالمناسبة أختاه(*)، أتذكرين تلك الكرّاجات القديمة....».

- «دعني الآن أشرح لك بعض الجوانب المتعلقة بالبنات....».

وإذا أردتم الصدق، فإنه لم يكن لديّ أي رغبة بسماع شيء من هذا القبيل، لكن ليس هناك أيّ شيءٍ يمكنه أن يحول بين سالي وبين الاسترسال في حديثها. وهذا ما قامت به فعلاً، وتخلّل حديثها الإشارة إلى الجوانب التي تميل إليها البنات في سلوكهنّ، وما هي الطريقة المثلى للتعامل معهن، والطريقة التي يستطيع من خلالها المرء استمالة عواطف بنت معيّنة صوبه أما من جهتي، فلقد كنت حينها، ودون أي ريب، أظن أن ذلك الحديث ليس إلّا مسخرة، فما الذي يدفعني يا ترى، لأن أحصر اهتمامي من بين جميع المسائل الأخرى بمعرفة ما تحبّه البنات؟!. وكنت على قناعة تامة في تلك الفترة، مثلي مثل جميع الأولاد في السنة السادسة أو السابعة من عمرهم، بأنني سأكبر لأكون فارساً لايُشق له عبار، رجلاً وحيداً تماماً مع كلبه في مواجهة العالم بأسره.

وبعد خمس أو ست سنوات لاحقة، وعندما تبيّن لي، وعلى عكس ما كنت أتوقّع أن البنات لسنَ نقطة ضعف في المجتمع كما كنت أشبّههنّ دائماً، تذكّرت تلك الأحاديث مع أختي، ووجدت المعلومات التي حصلت عليها زاداً نافعاً جداً لي. وبالتأكيد، ليس حقل البنات الحقل الوحيد الذي استفدت فيه من معلومات سالي، فلقد قدّمت لي نفعاً في حقول عديدة، عبر نصائحها ونقلها لي خبرتها فيها، وأنا أعي تماماً أنها ساهمت بصياغتي لأكون الشخص الذي أنا عليه الآن.

وإذا رجعت في ذاكرتي القهقرى، إلى مرحلة مدرسة الحضانة، فإني أتذكّر سالي حين كانت تؤثرني بالجلوس على مقعد دراجتها، في حين كانت تسير على قدميها بمحاذاتي طوال الطريق إلى المدرسة، والتي كانت تبعد بمسافة لاتقل عن ميل من البيت. ومهما كان الظرف الذي يحيط بي، فإن شعوراً من الطمأنينة والأمان كان يلازمني دائماً عندما تكون سالي بقربي.

وكلما خلوت إلى نفسي واسترجعت تفاصيل حياتي الشخصية، لا أستغرب أبداً زواجي من مولودة بكراً، إذ يحضر في ذهني نوعية المعاملة التي كانت تعاملني بها شقيقتي البكر!

أصدقاء ومحبّين

لست أقصد في حديثي هذا أن أعلمكم بكل تفاصيل مرحلة طفولتي، أو أن أبيّن لكم فحسب درجة الأهمية التي كانت تحتّلها شقيقتي عدي. فعلاقتي معها كانت مميّزة، لاجدال في ذلك، لكن هناك ملايين الرجال والنساء على سطح المعمورة ممّن لهم النظرة نفسها تجاه أشقائهم الأكبر. رغم أن الإبن البكر، وكما ذكرت ذلك سابقاً، قد لايدرك عمق المشاعر التي يكنّها أشقاؤه تجاهه، إلا أن ما لا يرقى إليه أي شك هو أن علاقته مع أخوته مسألة بالغة الخصوصية.

لكن ما نوعية العلاقات الأخرى التي ينشئها المولود بكراً في مجرى حياته؟ ومن هم الأشخاص الذين يختارهم كأصدقاءٍ أقرب وأكثر حميمية؟ وما طبيعة شخصية المرء الذي يختاره ليكون قرينه الزوجي؟

هناك أمر واحد يحدّد طبيعة الأشخاص الذين ينتقيهم المولود بكراً لإقامة علاقات معهم، ألا وهو أنه يميل عموماً للانفتاح أكثر على من هم أكبر منه سناً أو أصغر منه سناً. ويعود ذلك لسبب أساسي وهو طبيعة العلاقة الخاصة التي تربط الإبن البكر بوالديه، ثم لاحقاً بإخوته الأصغر سناً.

فمن الأمور الواردة جداً إذن، أن يرتبط المولود بكراً بعلاقات صداقية عديدة مع من هم أكبر منه سناً، ومع من هم أصغر منه سناً، في مقابل عدد محدود جداً من العلاقات الصداقية مع من لهم العمر نفسه، ويتراوح فارق السن بين المولود بكراً وأصدقائه بين عشرة وخمس عشرة سنة إلى سنتين أو ثلاثة. ولقد

جرى منذ وقت ليس بعيداً، حديثٌ بيني وبين أحد معارفي من المواليد البكر، وذلك بعد عودته إلى المدينة عقب رحلة سفر في الريف لحضور الاحتفال السنوي العشرين لخريجي دورته الدراسية في المرحلة الثانوية، مع العلم أنه لم تُتح الفرصة لروب للمشاركة في هذه الاجتماعات منذ الاجتماع الدوري العاشر، وهذا يجعلنا نتوقّع درجة الشوق العارمة التي كان يضمرها روب لهذا اللقاء مع أصدقائه القدامى في المدرسة منذ عشرين عاماً. لكن عندما استفسرت منه عن درجة المسرّة التي لاقاها في الاجتماع، اكتفى بهزّ كتفيه مع ابتسامة واهنة وترديد عدة كلمات متقطّعة:

«لقد كان الأمر.... كان.... ماشي الحال».

ولم تكن إجابته مقنعة تماماً لي، فنهرته قائلاً:

- «خير، ماذا حدث؟ هل هزّ فؤادك رؤية كوكبة من الناس متغضّني الوجوه وشائبي فروة الرأس، ممّن أعلموك أنك في سنّهم نفسه؟».

فنفى ذلك ضاحكاً: - «لا، مطلقاً، ليس الأمر كذلك».

- «خير إذن، ماذا حدث؟».

- «إن الأمر لم يتعدّ كوني لم أوفّق برؤية عدد كبير من أصدقائي القدامى كما كنت أظن قبلاً. آه، لقد كان أمراً حسناً أن أرى كل من تخرّجت وإياهم سويةً في الصف، لكنني لم أكن أدرك أبداً قبل حفلة السمر الساهرة والتي اجتمع بها الجميع أن علاقاتي الصداقية الحقيقية لم تكن مع من هم في صفي، بل كانت تربطني علاقة صداقية حميمة مع شخصين أو ثلاثة ممّن كانوا على أعتاب التخرّج عندما كنت مأأزال في الصف الثاني، وكذلك مع صديقين آخرين كانا في الصف الثاني عندما كنت أنا على أعتاب التخرّج، ولقد كنت أتمنى من كل قلبي أن أراهم في الاجتماع، لكن بطبيعة الحال كان الأمر متعذّراً، فلقد كانت سنة تخرّجهم في 1968».

وأعرف مولوداً بكراً آخر يُدعى إريك، اعترف لي بعد أن استحضر من ذاكرته أيام دراسته في المرحلة الثانوية أن علاقته الصداقية الأكثر حميمية في تلك الفترة، كانت مع رجل وقور أكبر منه سناً، كان يدير بقالية لبيع الأدوات

القرطاسية في بلدتهم الصغيرة، ويمضي صديقي قائلاً: «كنت أتصوره في ذلك الوقت شيخاً كبير السن، رغم أنه كان على الأرجح، في حدود الأربعينات من عمره. وكنت أتولّى في تلك الفترة عملاً يومياً في فرع لمتجر أقوم به بعد انتهاء دوامي المدرسي، وكان يفصل بين انتهاء دوامي المدرسي وبين بداية هذا العمل ما يقارب النصف ساعة، اعتدت خلالها يومياً أن أمرّ عليه وأتناول أطراف الحديث معه. ويمكنني التأكيد لك أنه كان لي علاقات صداقية مع من هم في عمري، لكن لم تكن أحاديثي مع أي واحد منهم مماثلة في قربها من قلبي الدرجة التي وصلتها أحاديثي معه». وأردف إريك متذكّراً: «كان لدينا دائماً مواضيع عديدة للحديث تشدّنا لبعضنا، وكانت تبدو لي أكثر متعة بكثير من تلك الثرثرة التافهة التي كان الفتيان الآخرون يفضّلونها في أحاديثهم. ولا أعلم السبب الكامن وراء اعتقادي هذا، لكننا كنا كلانا، كما يبدو، نتمتع بطول موجة واحدة في روحينا».

وهكذا يتبيّن لنا أن كلاً من روب وإريك، إنما مثالان ساطعان عن الأبناء البكر، فيما يظهرانه من مشاعر ارتياح أعلى مع أناس أكبر أو أصغر سناً منهما إلى هذه الدرجة أو تلك. وهل هناك ما يعيب في ذلك؟ بالتأكيد لا، فعبر إقامة علاقات صداقة مع من هم أكبر سناً منا، نتيح المجال لأنفسنا للاستفادة من خلاصة تجربتهم وخبرتهم التي اكتسبوها في الحياة، وعبر إقامة علاقات صداقة مع من هم أصغر سناً منا، نفسح المجال لأنفسنا لنحافظ على روحنا الشابة واكتساب روح المعاصرة.

فإذا شعرت بالارتياح في العلاقة مع شخص معين، وتوفرت لديك الثقة به، حتى في مشاعرك الوجدانية الجوانية الأشد غوراً، فإن هذا الشخص مهيّأ لأن يكون صديقاً مخلصاً لك، وليس مهماً عندئذٍ سنوات العمر الفاصلة بينكما. أما إذا شعرت بعدم الارتياح، أو عدم قدرتك على الانفتاح على شخص معيّن، لسببٍ أو لآخر. فإن هذا الشخص مهيّأ لأن يكون في إطار معارفك، ولكن من الصعوبة عليك تطوير العلاقة معه لتصل إلى درجة الصداقة. والقاعدة العامة تشير لنا أن الأبناء البكر يشعرون بارتياح أعلى في العلاقة مع من هم أكبر أو أصغر سناً منهم.

هل فهمتم من حديثي هذا، أنني أدعو المولودين بكراً لأن يسعوا لإقامة علاقات صداقة مع من يختلفون معهم في سوية أعمارهم؟ الجواب نعم... ولا! فأنا بالتأكيد لا أقصد إخباركم أنه لاتوجد أي إمكانية لإقامة علاقة صداقة حقيقية وعميقة ووطيدة مع من هم في العمر نفسه. وليس هناك أي مسوّغ لأن يُحذف صديقٌ محتمل من القائمة، لأن له العمر نفسه، أو أن يُضاف شخصٌ آخر إليها بسبب عمره فقط. لكن كل ما أرغب بالإشارة إليه، هو أنكم إذا كنتم تعانون من مصاعب في إقامة علاقات صداقة، فإن السبب ربما يعود إلى أنكم لاتستأنسون للأشخاص المساوين لكم في العمر. وأن الشعور بعدم الراحة في الاحتكاك مع البشر عموماً، والذي قد يعاني منه شخصٌ مولودٌ بكراً، ربما يعود إلى أنه لايرتاح فعلياً إلى من هم مساوون له في العمر حصراً، والمستحسن في هذه الحال أن يتوجّه لإقامة علاقات مع فئات البشر الأكبر أو الأصغر سناً.

ولنأتِ الآن إلى حالة ديانا المولودة بكراً، والتي تناهز الثانية والعشرين من العمر، والتي انضمت ـ بعد فترة قصيرة من نقل مكان إقامتها إلى إحدى المدن ـ إلى دروس مدارس الأحد في الكنيسة نفسها التي كان يقصدها كل من (دون) و(ڤيكي)، وهما زوجان في نهاية العقد الثالث من عمرهما. والذي جرى معها هو أنها ارتبطت فوراً معهما ودون أي عقبات بعلاقة وثيقة، في حين أنها عجزت عن إظهار أي مقدرة على عقد أدنى صلة مع من يماثلونها في العمر، ومرت أيام الأحد تباعاً أسبوعاً إثر أسبوع، وازداد معها شعورها بالغربة في وسط الشباب اليافعين الذين يشاركونها مقاعد الدروس نفسها، ولم يغير من واقع الحال هذا، تلقّيها تحية عابرة من شخص في كل أحد، بل إن شعورها بالوحدة والخيبة ازداد إلى الحد الذي قررت أخيراً إعلام ڤيكي عن نيّتها بالبحث عن كنيسة أخرى، وأنهت حديثها بالقول:

«آمل أن نبقى أصدقاء، فالأمر لايتعدّى أنني لم أجد نفسي واحدة من الجماعة الموجودة هنا». لكن ڤيكي طلبت منها أن تبذل محاولة أخرى، وانضم إليها (دونْ) في ذلك، فهما لايحبّذان أن تترك الكنيسة، واستجابت ديانا لطلبهما. واقترح (دون) عليها بالإضافة إلى ذلك، أن تبدأ بحضور دروس الأحد معهما في فئتهما العمرية، هذا إذا لم يكن لديها مانع «وستجدين نفسك محاطة

بأناس يعتقدون أن فترات الترويح عن النفس تتألف من الجلوس على كرسي هزّاز، واحتساء زجاجة من مشروب منشّط».

وردّت ديانا باحتجاج على ذلك: «أنت لستَ بتلك الدرجة من العتي في العمر، ثم إن ڤيكي على الأقل ليست كذلك». ثم وافقت ديانا بعد ذلك على أن تجرّب ذلك.

وبعد ثلاثة أسابيع، لم تستطع ديانا إخفاء دهشتها، قائلة لڤيكي: «الناس في فئتكما ودودون جداً، إني أكاد لا أصدق أن هذه هي الكنيسة نفسها». وحسمت أمرها أخيراً على أن تواصل متابعة حضور الدروس في الكنيسة تلك، لأنها بدأت تشعر رويداً رويداً أثناء وجودها بين هؤلاء الناس، كما لو أنها في بيتها، غير أنها عبّرت لدون وڤيكي بأنها مازالت لاتفهم لماذا كان الناس في فئتها العمرية غير ودودين معها.

كان شعور ديانا بعدم الارتياح في وسط من هم مساوين لها في العمر يتبدّى في واقعٍ ملموسٍ لايمكن نكرانه، فمن ناحيتها كانت لاتعرف كيفية تمهيد الأجواء المناسبة لخلق علاقات صداقية معهم، أما بالنسبة للآخرين فقد لاحظوا أنها صبية ذات شخصية جذّابة، وأليفة المعشر، إلا أن إقامة علاقة معها تنطوي على درجة من الوعورة، ولم يفهموا أسباب ذلك، إلّا أن ما شعروا به جميعاً أن ديانا كانت ترمي دائماً إيصال رسالة لهم بأن (يبقوا على مسافة معها)، وهذا ما قاموا به فعلاً.

في حين أنها شعرت ضمن فئة من يكبرونها في السن بقدر من الارتياح أكبر وقدرٍ أقل من التكلّف، حين وجدت جسوراً أكثر تمهيداً بين طبعها وطبعهم الوقور، ولم تخفِ إعجابها وتقديرها العالي لطريقة تعاطيهم الأكثر جدّية مع العمل الدراسي. ومختصر القول إنها كانت منسجمة مع نفسها في صفوفهم ودون أي حواجز. وتبرهن عبر سلوكها هذا على أنها مولودة بكر نموذجية دون جدال، فلقد أضحت شخصية منطلقة في حياتها، حين وجدت نفسها منغمسة في وسط فئة من البشر تكبرها في السن.

وأجد نفسي مدفوعاً لتذكيركم مرة ثانية، على أن ما أتحدّث به ليس صيغاً

صمّاء مشكّلةً من حجر، وليس هناك أيٌّ قانون صارم لايقبل الخرق يقول إن المولود بكراً لابد أن ينفتح أكثر في علاقاته على من يكبرونه أو يصغرونه في السن، لكن ما يمكنني قوله لك إذا كنت شخصاً مولوداً بكراً، إن ثمّة احتمالاً كبيراً جداً أن تكون حالتك كذلك.

إيثار الاعتبارات الكيفية

هناك أمرٌ آخر متعلّق بالعلاقات الصداقية للمولودين بكراً، تجدر الإشارة الإشارة إليه، وهو أنهم لايرغبون بإقامة قدرٍ كبير من هذه العلاقات، وليس ذلك مشكلة في حد ذاته وبطبيعة الحال، لأن الكيف أكثر أهمية بكثير من الكم، فإذا كان لدى المرء علاقةٌ أو علاقتان صداقيتان حقيقيتان متينتان، فإنه عندئذٍ في ألف نعمة. زارني بالعيادة عددٌ من الأبناء البكر ممّن كانوا يستسلمون لمشاعر الغيرة من إخوتهم المولودين وسطاً لما يظهرونه من ميل لامتلاك عددٍ كبير من العلاقات الصداقية. وذكر لي أحد هؤلاء المولودين بكراً، مشيراً في حديثه إلى أخته الأصغر سناً منه، قائلاً: «إذا لم يكن جرسُ الهاتف يرن، فعندها يكون جرس الباب يرن، وهي دائماً وأبداً المقصودة في ذلك». وحقيقة الأمر أن المولودين وسطاً يجدون عموماً سهولة كبيرة في إقامة علاقات صداقية، إذ أن موقعهم الأوسط في الترتيب الولادي يعلّمهم كيف يصبحون مفاوضين بارعين، وأساتذة كبار في الحلول الوسط، ومن نوعية البشر الذين يمتلكون القدرة على ربط وشائج مع أي شخص كان تقريباً. ومع ذلك، هناك مشكلة نصادفها عندهم، وهي أنهم يبدون أحياناً من النوعية التي تغيّر أصدقاءها، بالقدر والكيفية التي يغيّر فيها معظمنا غياراته الداخلية. وأنا أعرف بنتاً صبية من هذه النوعية، لها عشرات من العلاقات الصداقية، لكن يمكننا تشبيهها بجدول من الأسماء الدائمة التبدّل، بما فيها أسماء (علاقاتها الصداقية الأكثر حميمية) الثلاثة، التي تخضع للاستبدال كل فترة ستة أشهر تقريباً.

لذلك أقول للإبن البكر الذي تعذّبه حقيقة عدم ارتباطه بعلاقات صداقية عديدة، بأن عليه أن يتذكّر بأن علاقة صداقية وطيدة ومستقّرة أثمن قيمةً من دزينة من العلاقات الصداقية التي يُفَكّ عراها سريعاً!

اختيار القرين الزوجي

تبيّن لي من خبرتي أن الأشخاص الذين يفشلون في حياتهم الزوجية، ينتهون غالباً إلى هذا المصير لأنهم يحجمون عن اتّخاذ خياراتٍ صائبة فيما يخص حياتهم العاطفية.

«لم أتمالك نفسي عن الوقوع في الحب معه، لقد ألفيتُ نفسي ودون أن أدري، منجرفةً في تعميق العلاقة معه شيئاً فشيئاً» هذا ما يُقال عادةً، لكنني مع شديد أسفي أقول إنني لا أتفق أبداً مع هذا الذي يُقال، فربّما كان الواحد منكم سواءٌ امرأة أو رجل، قد استساغ متعة عاطفية عابرة، وربما كان في حالة عوز للحب، لكنه انخرط في هذه الحالة وعيناه مفتوحتان على سعتهما - وربّما قُدِّر له أن لايمعن النظر عن قرب في سمات من وقع معه في الحب، ولا أن يحلّل جوانب الوضع بالتفصيل ومن كافة جوانبه، لكن الخيار كان خياره وهو الذي يتحمل مسؤولية إيثاره.

لقد أتيحت لي الفرصة عدّة مرات أن أكون ضيفاً في برنامج أوبرا وينفري(*) التلفزيوني. وأنا من المعجبين جداً بأوبرا، وبقدرتها على أسر الألباب في برنامجها، إلّا أن إحدى المسائل التي أجد نفسي مختلفاً كلياً معها، هي الحكمة التي تردّدها بأن ينساق المرء وراء أهوائه، وأن يعوم مع التيار. وتنسى أن من الممكن، بل هذا ما يحدث غالباً، أن تقود الأهواء باتجاهات خسيسة، فالنفس أمّارة بالسوء، لذلك أرى لزاماً علينا أن نُحْكِمَ عقل الأمور، ونلجأ إلى إخضاع جميع المسائل إلى حسنّا الاجتماعي وعقلنا الواعي، بما في ذلك الحقول التي تخص الفؤاد.

وأجد من المناسب الآن القول إنه في جلسات الاستشارات المتعلقة بأمور الزواج، كنت أسأل دائماً الزوجين المتخاصمين عن مواقعهما في الترتيب

(*) - تُعتبر المذيعة التلفزيونية الأمريكية السوداء أوبرا وينفري من أشهر المذيعات الأمريكيات وأكثرهن جاذبيةً. م.

الولادي، وتخلّصتُ من ذلك إلى نتيجة، وهي أن أسوأ ما يمكن أن يُقدم عليه شخصٌ مولود بكراً، هو الزواج من شخص آخر له الترتيب الولادي نفسه.

وأنا لاأقصد إطلاقاً هنا، الزعم أن كل زوجين يعانيان من مشاكل في حياتهما الزوجية، إنما هما حصراً مولودان بكراً، لكن عدداً لايستهان به منهم هم حقاً كذلك. وهذا ما يثبته لي حقيقة أن عدد الأزواج الذين قصدوا عيادتي لأمور تخص حياتهم الزوجية، وممّن يتألف كل زوجين منهم من شخصين مولودين بكراً، هو عددٌ لايتناسب مع نسبتهم الكلية في الحياة الطبيعية.

وإذا كان فألاً سيئاً أن يرتبط شخصان مولودان بكراً بعضهما في علاقة زوجية، فهل بإمكانكم أن تقدّروا ماذا يحدث عندما يكون طرفا العلاقة ابنان وحيدان؟ مآل ذلك أن يصل إلى حد الكارثة التي لاتبقي ولاتُذر وأخال مسبقاً، أنه سيوجّه لي السؤال التالي:

«هل ترى إذن أن على ابنين وحيدين أو بكرين، عدم الإقدام أبداً على الزواج من بعضهما؟».

وجوابي أني لا أرى ذلك، لأنه لايمكنني نكران حقيقة ما يتمتع به الحب من قدرة على قهر كل الصعاب. لذلك ما يمكني قوله لك إذا كنت ابناً بكراً أو وحيداً، وتهمّ بالزواج من شخص آخر مولودٌ بكراً أو وحيداً، فإنه من المستحسن أن تتيقّن من أنك تضمر في فؤادك قدراً لايُحد من مشاعر الحب تجاه من يُقدَّر له أن يكون قرينك الزوجي المقبل.

يتمتع الأبناء البكر بميل لأن يكونوا أقوياء الإرادة، وذوي ثقة عالية بالنفس، وكذلك لأن يكون لهم رؤى ووجهات نظرٍ صارمة. وما عليك إلّا أن تضع شخصين من هذا الطراز ضمن رباط علاقة زوجية، لتتاح لك غالباً، فرصة اكتشاف ما يمكن أن يحدث في جملة متشابكة من مقاصد وأهداف لايمكن الانزياح عنها، ومدعّمة بقوى لاتنضب. أي أن ما أقصده بالتحديد هو وجود قدر كبير من الانفعال والجلَبة والاضطراب.

زارني مرة في العيادة زوجان مولودان بكراً، ممّن لم يكن بوسعهما حتى الكف عن المشادّات أمامي، بما يمكّنهما من الحديث معي، فعيل صبري أخيراً

وطردتهما من الغرفة، ناصحاً لهما: «إرجعا إليّ مرة أخرى عندما تكونان مستعدّين لإبداء جهد حقيقي صادق لإنجاح زواجكما».

وغابت عني أخبارهما كلياً لمدّة شهر كامل تقريباً، مما جعلني أتصور أن زواجهما على حافة الانهيار، وأخذت ألوم نفسي على تصرّفي اللاّمسؤول معهما، حين تلقّيت فجأة مكالمة هاتفية من الزوج، ليسألني فيما إذا كان بوسعهما مراجعة عيادتي ومناقشة أمرهما معي، مبدياً وعوداً على أنهما سيتجنّبان المشادّة أمامي على الأقل. وكان قرارهما هذا باستئناف العلاج، وخلع قفازات الملاكمة على الأقل مؤقتاً، بمنزلة خطوة واسعة في سياق عملية المعالجة واستعادة العافية لعلاقتهما الزوجية.

إن أسّ المشكلة في العلاقة الزوجية بين مولودين بكراً، أن لدى كلّ منهما ميلاً فطرياً نحو الاستكمالية، ولدى كل منهما أيضاً رؤية خاصة عن الكمال، ماهيّته مختلفة عمّا لدى الآخر. لذلك فإن ما يقود هذين الزوجين إلى المحكمة الشرعية لطلب الطلاق، إنما هي مسائل غير كبيرة، بل غالباً وغالباً جداً ما تكون جملة مركّبة من مجموعة من المسائل الصغيرة، مثل طريقة عصرها أنبوب معجون الأسنان من طرف فتحته العلوية، أو تركه لمناشفه المبلّلة بالماء بعد غسلها ملقاة على أرضية الحمام.

وبلغ زوجان حافة الانفصال فيما بينهما، لأن العالَم الذي يمارس فيه الزوج نزعته الاستكمالية كان ضمن دائرة مكتب العمل، في حين أن عالَمها كان في نطاق شؤون البيت. وهكذا كانت الزوجة تعجز عن استيعاب التناقض بين أن يكون زوجها موسوساً بالترتيب والنظام في كل ما يتعلق بشؤون المكتب، وبين أن يترك دفاتره وكتبه وأوراقه وبقية أغراضه مبعثرة هنا وهناك، في كل ركن من أركان البيت.

في حين تجاوز زوجان آخران حدود التصرّف الحضاري فيما بينهما، لأنهما كانا يتنازعان على الطريقة المثلى لسقاية الحديقة. إذ كان لديهما خرطومان للمياه كل واحد منهما مزوّد برشّة بخّاخ في نهايته، وتفضّل الزوجة دائماً أن تبدأ سقايتها بالخرطومين معاً من الجهة الخلفية للحديقة، لاقّة فيهما إلى الجهة الأمامية،

بينما يبدأ الزوج بوضع أحد المرشّين في الفناء الخلفي، ووضع الآخر في الفناء الأمامي، ثم يلفّ بهما حول البيت. ويعتقد كلٌ منهما أن طريقته أسرع وأكثر اقتصادية في استخدام المياه، وتؤدّي ـ المحصلة النهائية ـ إلى إنجاز العمل على نحوٍ أفضل. وهكذا، وكما يتبدّى لكم، ليست المسألة إلّا شكلاً من أشكال الحماقة، لاجدال في ذلك. لكن مع ذلك، لم يبدِ أي واحد منهما أدنى نيّة للزحزحة ولو إنشاً واحداً أو حتى شعرة عن موقفه. أكرّر مرة أخرى، أنني لاأزعم هنا أن زوجين مولودين بكراً، لايمكنهما أن يكونا زوجين سعيدين، فأنا أعرف أن ذلك يحدث لأنني أشهده واقعاً، فأختي سالي وزوجها المولود بكراً ويز، يعيشان سويةً حياة زوجية هانئة. لكن هذا لايحدث بدون اللجوء إلى حلول وسط، أي بدون ضمان الاعتراف بنزوعاتك الاستكمالية، وبقبولك الإذعان للنزوعات المقابلة عند الطرف الآخر. فالزواج الذي يأخذ سياق مناطحة دائماً وصراع مفتوح بين الطرفين ليس زواجاً على الإطلاق.

طبعاً لست هنا بصدد إحكام أسس الارتباط الزوجي، إنطلاقاً من الموقع في ترتيب الولادة كعامل وحيد، لكنني مقتنع تماماً أنه أحد الاعتبارات التي يجب أن تدخل في الحسبان عند اتخاذ قرار الزواج. ويصح عموماً القول: إن علاقة زوجية تتألف من طرفين لهما الموقع نفسه في الترتيب الولادي، وأياً يكن هذا الترتيب، علاقة غير محبّذة، وذلك لأن جوانب الضعف مشتركة بينهما، وسيجرجر كلٌ منهما الآخر للانزلاق والسقوط في جوانب الضعف هذه.

فمثلاً أستثقل فكرة تخيّلي لما يمكن أن يحدث فيما لو كنت قد تزوّجت امرأة مولودة أخيراً مثلي، تحوّل شؤون الغرام إلى هَزَل، ومنفلشة في التعامل مع القضايا المالية!، إذ لكنت أصبحت مديناً بحوالات مصرفية تبدأ من هذا المكان لتنتهي في أبعد نقطة ممكنة عنه، وستكون آخر همومي في الأولوية.

وهكذا إن الإجابة على التساؤل عمّن يكون القرين الزوجي الأمثل بالنسبة للمولود بكراً، هي أن يكون مولوداً أخيراً، وأنا لا أقول ذلك لأن علاقتي الزوجية ناجحة جداً فحسب، بل لأن جملة مركّبة من الأول والأخير تعمل بنجاعة لاتقبل الشك، لأن جوانب القوة والضعف عند كلٍ من الزوج والزوجة تتجّه في

هذه الحالة لتكميل بعضها. إذ أن طبع المولود أخيراً في خلط الهَزَل بمسائل الحب، يمكن أن يعلّم المولود بكراً إرخاء أعصابه المشدودة، وتناول أمور الحياة بقدرٍ أقل قليلاً من الجدّية، أمّا من جانب آخر فإن المولود بكراً يمكن أن يلعب دور الملاذ ونقطة الإرتكاز للمولود أخيراً، ويلجأ إليه حين يشعر برغبة في الحديث لأحدٍ ما، وليعود إلى رشده من حالات التهويم والتقلّب عشوائياً في حركة لاضابط لها، وسيكون كذلك بوسع المولود أخيراً تلطيف نزوعات قرينه الزوجي نحو الاستكمالية، بينما بوسع المولود بكراً أن يساعد المولود أخيراً على أن يدرك أن ثمّة أوقاتاً ينبغي فيها النظر إلى أمور الحياة بنظرة أكثر جديةً.

لقد ترسختْ لديّ قناعة بعد سنوات من الحوارات المباشرة والأبحاث، إلى أن تركيباً زوجياً يجمع بين أنثى مولودة أولاً وذكرٍ مولود أخيراً، يتضمن إمكانية لأن يشكّل أفضل وأنجح وحدة زوجية. والارتباط الزوجي بين أنثى بكر لها أخوة ذكور أصغر منها، وذكر مولود أخيراً له أخوات أكبر سناً منه ذو حظوظ كبيرة جداً في تحقيق سعادة استثنائية، وتناغم خاص بين الطرفين، لأن العوامل الأساسية الداخلة في تكوين العلاقة، تتيح الإمكانية لكل طرف أن يعرف جيداً كيف ينفتح على الجنس الآخر. فالأخ الأصغر يعلم أن النساء مخلوقات بشرية تستوجب الاحترام وإعطائها حق قدرها، في حين أن الأخت الأكبر تعلم كيف تدير شؤون زوجها المولود أخيراً، وتكون بمنزلة ملاذ آمن هو في أمسّ الحاجة إليه.

وهكذا نتوصّل بعد إلقاء نظرة شمولية على علاقات المولود بكراً بفئات البشر الأخرى، إلى ثلاثة استنتاجات أساسية ينبغي إبقاؤها في الذهن:

1 ـ لدى المولودين بكراً ميلٌ للتعامل بقدر أكبر من الراحة، مع من هم أكبر أو أصغر منهم سناً.

2 ـ أن يكون لدى المرء صديقٌ أو صديقان صدوقان خيرٌ من أن يكون له جيش من الأصحاب.

3 ـ إذا كان هناك ثمّة زواج يمكن اعتباره نعمة سماوية، فهو على الأرجح بين مولودٍ بكر، ومولودٍ أخير.

الفصل الرابع عشر

الاستثمار الأقصى لميّزات البكورية

في أحد أيام عيد الميلاد لعام 1986 ، كنت في مكتبي، حين اتصلت ساند هاتفياً بي، وأعلمتني أنها تريد مني الذهاب معها في مساء ذلك اليوم لتناول العشاء في أحد المطاعم. ولابدّ لي من الاعتراف الآن، أنني لم أحبّذ انتقاءها لمكان تناول العشاء، أحد مطاعم شيّ اللحم على الماشي والأقل تكلفة في مدينة تكسون ـ والتي لايمكن إنكار ظرافة فكرة إقامتها ـ إلا أنني سرعان ما حاكمت الأمر في ذهني على أن الأفضل كتم رغبتي في الاحتجاج على ذلك، فهي بالمحصلة من سيترتّب عليه تحمّل تكاليف العشاء!.

وعند إحدى الفواصل التي تخلّلت عشاءنا، مدّت ساند يدها إلى حقيبتها، وتناولت منها بطاقة عيد صمّمتها خصيصاً لي. وغمرني فوراً شعورٌ بالنشوة من هذه البادرة الحلوة منها، لكنني لا أعتبر الأمر مسألة نادرة الحدوث أو غير مألوفة بالنسبة لي، لأنها امرأة فطينة ومبتكِرة دائماً. وكُتب على البطاقة الأسئلة التالية:

«هل أنت على استعداد لأن تغيّر مشاريعك للصيف القادم؟».

«هل أنت على استعداد لأن تعمل حتى ساعة متأخراً ليلاً؟».

«هل أنت على استعداد لأن تجري تعديلاً على حدول أعمالك؟».

وتساءلت بيني وبين نفسي: «ماذا ترمي يا تُرى من عباراتها هذه؟»، وأدرت البطاقة إلى الجهة الخلفية، حيث رأيت فيها رسماً لبابا نويل حاملاً في يده طفلاً

رضيعاً، مازالت لثّته لحميّة بعد، وكتب بجانبه عبارة واحدة، هي: «عيد ميلاد سعيد!».

وشخصت بنظري صوبها لبرهة، محاولاً إيجاد جواب على تساؤلي فيما إذا كان هذا يعني ما قدّرت أنه يعنيه، فما كان منها إلّا أن أومأت برأسها بإشارات موافقة، وعندها فلتت من بين شفتي صرخة استحسان تعكس عواطفي المثارة، وهذا ما شدّ إلينا أنظار الناس الجالسين بقربنا في المطعم متسائلين عن مبرّر صراخي بهذه الطريقة، لكن لم أشعر بأي إحراج من ذلك، فلقد كنت مثاراً وفي أقصى حالات البهجة ولا أبالي حتى لو علم كل العالم بذلك! فطفل صغير جديد سيشاركنا عشّنا البيتي الصغير عمّا قريب.

وثمّة أمرٌ آخر لابدّ لي من إخباركم به، وهو أنني لم أستطع الانتظار طويلاً عن مشاركة أولادنا لنا في هذا الخبر. فأنا بأي حال على دراية دقيقة بما يمكن أن يصدر عنهم كرد فعل على ذلك: فالبنات بالطبع ستغمرهنّ حالة من النشوة، أمّا كيڤين فإنه على الأرجح لن يقع عليه الخبر وقعاً حسناً، فهو بغض النظر عن كل الاعتبارات الأخرى مازال طفلاً، ومن الممكن أن يستصعب التخلّي عن امتيازاته كطفل أصغر لصالح هذا المغتصب، فهذا يعني على الأقل أنه سيخسر الكثير من دلال أمه له!

ولنختبر الآن دقّة تقديراتي!

عندما أعلمت ابنتي البكر هولي بأنها ستحصل بعد فترة على أخٍ أو أخت صغيرة، كنت كمن سكب عليها سطلاً من المياه الباردة، فلقد جَمُدَتْ في مكانها، مثبّتةً نظرة مذعورة باتجاهنا. فبادرتها الحديث: «تعالي هنا هولي، قولي شيئاً ما!». لكنها لم تعلّق بأي حرف عن الموضوع، وأصيبت باضطراب شديد هزّ كيانها، إلى حد أنها لم تعد تتحدّث إلينا أيضاً، لمدة أربعة أيام! نعم، كانت تأتي إلى مائدة الطعام في أوقات الوجبات، ثم تتناول طعامها بصمت مطبق، وكلما وجّه إليها أحدنا سؤالاً ما، كانت إما تتجاهله أو تجيب عليه بأبسط وأقل عبارات ممكنة، وهكذا. أقلعنا أخيراً عن محاولاتنا تلك.

أما كريسي، فلم تكن أحسن حالاً بكثير، فلقد أطبقت بكلتا يديها على

أذنيها وبدأت بالبكاء، مردّدة بصوت أقرب إلى الصراخ: «لا أريد أن أسمع هذا!، لا أريد أن أسمع هذا!».

لقد تصرفت كلتا البنتين كما لو أن حَبَل ساند كان نوعاً من أنواع الخيانة!

أوه، جاء الآن دور الصبي، وما كنت شغوفاً بالقيام به تحوّل إلى كابوس، فإذا كان رد فعل البنتين الأكبر كذلك، فتخيّلوا إذن المشهد الذي سيحصل عندما نقرع أذن كيڤين بهذا الخبر، لذلك كان تفكيري الأوّلي على الشكل التالي.

«ربما لايقتضي منّا الأمر إخباره، فمن الممكن القيام بذلك لاحقاً، كأن نؤخّر ذلك حتى يصبح عمر الطفل ثلاث سنوات».

ولم ترَ ساند تلك الفكرة سديدة، لذلك جلس كلانا إلى جانبه ويدنا على قلبنا:

ـ «إيه، كيڤي... بودّنا أنا وأمك إخبارك بخبر يهمّك معرفته».

ـ «ما هو، بابا؟».

ـ «خبر... إيه....»، هذا ما تفوهت به، وأنا أقلّب في ذهني عن الطريقة الأمثل بالنسبة لدكتور نفساني في التعامل مع هذه الحالة.

لكن ساند والتي تحبّذ دائماً طرق المسائل مباشرةً، قالت فوراً: «سأنجب طفلاً».

ردّد كيڤين: «أنت ستنجبين؟».

فخيل لي أن ما توقعته: «ها هو في طريقه إلى الحدوث».

هتف كيڤين: «هي... ذلك فظيـ يـ يـ ـع».

فقلّدت عبارته مستنكراً: «فظيـ يـ يـ ـع».

ـ «سلامة فهمك بابا... ذلك يعني (بديـ يـ يـ يـ يع)».

ـ «آه، نعم».

ورمى كيڤين بنفسه على والدته، وأخذ يعانقها هاتفاً: «إنه حقاً عظيم!» وهتف باتجاهي: «هيي، بابا!».

- «نعم؟».

- «مارأيك بأن نتوجّه إلى المتجر لشراء قليلاً من السكاكر؟».

واقتضى منا الأمر التوضيح أن الطفل لن يبصر النور إلّا بعد ستة أشهر من الآن، وهناك متّسع من الوقت قبل أن تقوم في وقت لاحق بـ «شراء السكاكر». وخيّب أمله سماعه ذلك، لكن لم يبد عليه أي اختلاجات نفس مضطربة لأنه على مشارف لحظة سيفقد إنطلاقاً منها ميّزته كصغير العائلة المدلل. إذن هذا ما حدث في الواقع، لكن حتى يطمئن بالكم على الصغيرة الوليدة حنّة وعلاقتها بأختيها، أعلمكم أنه لم تمضِ سوى بضعة أيام حتى تآلفت شقيقتاها مع الأمر واستساغتاه. وإثر ولادتها لم تستطيعا انتظار رؤيتها حتى يحين جلبها من المستشفى إلى البيت، وتدفّقتا عليها بعواطف حب وحنان لايمكنهما المضي إلى أبعد منها فيما لو أرادتا ذلك.

والآن، ألا تتساءلون معي لماذا كان رد فعلهما على هذا النحو عند سماعهما في البداية أن أختهما في طريقها لأن ترى النور؟ مازلت أنا نفسي غير متيقّن أنني فهمت الأمر من جميع جوانبه. ومن الناحية الأولية افترضت أن ذلك مردّه شعورهما بالراحة والاستقرار في تركيبة العائلة كما هي عليه، وتوقّعتا أن ولادة الطفلة سيحدث حتماً بعض التغييرات على مجرى حياتهما اليومي المعتاد، وكذلك مجرى الحياة اليومية للبابا والماما. ما غايتي من إخباركم بكل هذا؟ إن هدفي ينحصر في أن أعلمكم أنه ليس هناك أي أمر إطلاقاً متعلق بكون المرء مولوداً بكراً، مما يحكم قدره مسبقاً بأي نسق من أنساق السلوك. هناك قوانين عامة، لاجدال في ذلك، ويمكنني بالاستناد إليها أن أحدد بالضبط باحتمال صحة يزيد عن احتمال الخطأ، أين يقع موقع المرء في عائلته، معتمداً فقط على مراقبته لفترة من الزمن، وإلى توجيه بعض الأسئلة له.

ونظراً إلى أنه تبيّن بالملموس صحة قياس جوانب معينة من الضعف أو

القوة في الشخصية إلى موقع المرء في الترتيب الولادي، يصبح من حقّنا القول إن كون المرء مولوداً بكراً يعني أنه وعلى الغالب الأعم سيكون نزّاعاً بالفطرة للتمتع بجوانب القوة والضعف التي ناقشناها في هذا الكتاب، لكن لن يكون الأمر مثل ضربة اللازب. إن إمضائي قسماً لايستهان به من حياتي المهنية مركّزاً جهودي على دراسة نظام ترتيب الولادة، مردّه جزئياً أنني اكتشفت أنها وسيلة فعالة تُعين البشر على معرفة وفهم جوانب القوة في شخصيتهم، وليتمكنوا من الاستفادة منها في حياتهم، وعلى معرفة وفهم جوانب الضعف في شخصيتهم، لكي ينافحوا لتحسين أوضاعهم في هذه الجوانب.

ولقد أتينا سابقاً على ذكر من دعوته (استكمالياً مثبّط الهمة)، وقد يكون أحدكم عرضةً لأن ينطبق عليه مواصفات تلك الشخصية، ففي هذه الحال، يستطيع، وحالما يعرف أن بإمكانه القيام ببعض الخطوات لتغيير سلوكه هذا، أن يشرع فوراً بإجراء ما يمكّنه من العودة إلى السلوك الطبيعي السوي.

وأتينا سابقاً أيضاً على ذكر من يلعب دائماً دور الشخص النموذج المثال، والذي يعيش نتيجةً لذلك كما لو أنه يرتدي دائماً (Strait - Jacket) سترة بلا أكمام)(*)، فإذا توصّل أي واحد منكم إلى أن نمط شخصيته متطابق مع هذا الطراز من الحياة، وأنه يحرق ويفني نفسه في سياق العملية، فبوسعه فوراً اتخاذ إجراءات ملموسة باتجاه الانتقال إلى حالة السواء.

وبصدد تحويل جوانب الضعف عند الإنسان إلى جوانب قوة، أجدني معجباً بما قاله الدكتور هارولد هـ. بلومفيلد في كتابه (أعراض حالة أخيل)، حيث ورد فيه: «يشير مصطلح كعب أخيل إلى ذلك الجزء من تكويننا، والذي يُعتبر نقطة الإعاقة الأكبر فيه ونقطة التحدّي الأكبر أيضاً فيه، فإذا تمكّنا من التسليم بكعب أخيل الخاص بنا، والتعلم منه أيضاً، أمكننا تحويله إلى مصدر

(*) ـ سترة خاصة بالناس المجرمين أو المجانين لإعاقتهم عن ممارسة أعمال عدوانية، والمقصود هنا أن من يفترض بنفسه لعب دور النموذج المثال، يحجم عن إتيان كثير من الأفعال التي يمكن أن تعتبر مسّاً أو تشويشاً لهذه الصورة المفترضة. م.

طاقة، وإلى أن يلعب دور الحافز لنا في مجرى حياتنا، وجزء بنيوي من شخصيتنا كبشر. إننا ما زلنا مثل أخيل، لانفتأ تقاوم ونجالد أنفسنا وقابليتنا للعطب، وإلى نسيان جوانب قوتنا»[1].

إن معرفة المرء لجوانب ضعفه وفهمها، تُعتبر عاملاً مساعداً كبيراً له، ما دام يعي أن بوسعه التغيير، وجعل نفسه قوياً في جوانب الضعف هذه. أما معرفة المرء لجوانب قوته وفهمها، فهي عاملٌ مساعدٌ لاستثمارها بفعالية.

لقد بيّنت لنا مراقبتنا لـ هولي وكريسي وكيفين، أنهم كانوا غير مساقين مسبقاً للتصرف بطريقة معيّنة دون أخرى إثر سماعهم نبأ حَمل أمهم بأخ أو أخت جديدة لهم، فهم ليسوا أشخاصاً مُبَرمَجين يسيرون على نحوٍ لاراد له على ضوء موقعهم في الترتيب الولادي للأسرة.

ويصح الأمر نفسه بالنسبة لك، فلا يوجد أي قيد يمنعك من أن تصبح ما تريد أن تكون عليه، وطراز الشخصية التي تريد لنفسك، وإن زيادة خبرتك ومعرفتك بجوانب القوة والضعف الشائعة عند الأبناء البكر، إنّما هي إحدى المفاتيح التي ستتيح لك فكّ الرتاج عن طاقتك الكامنة.

وربما وصل إلى أسماعك ما يفترضه البعض عني، إنطلاقاً من تأليفي عدداً من الكتب، ولظهوري المتكرّر في مقابلات تلفزيونية، ولمشاركتي في المؤتمرات وحلقات البحث، ولشهرة عيادتي الخاصة، بأنني من طراز البشر المفرطي الاجتهاد، وممّن يسعون وراء تحقيق المآثر، لكنني بدوري أؤكد لك أن ذلك بعيد عن الحقيقة بعد الأرض عن السماء. فهل تعلم أنت الحال التي يكون عليها الدرك الأسفل؟ أنا أعرف، لأني أمضيت بعضاً من عمري هناك. فعندما كنت طالباً في المرحلة الثانوية كان مكاني في الصفوف الخلفية للقاعة، ولن تعثر على اسمي أبداً في أي لائحة من لوائح الشرف، وكن على يقين تام من أن طريقي لم يكن ممهداً إلى أي كلية جامعية معروفة. لقد كنت تائهاً أتخبّط في عتم ما دون الإنجازات، وبدا درب مستقبلي وكأنه يفضي إلى طريق مسدود.

لكن قدّمت لي إحدى أساتذتي في أحد الأيام عوناً كبيراً حين ساعدتني على اكتشاف الدور الذي ألعبه في الحياة والذي كنت مسروراً وراضياً به، ألا

وهو «خير من يكون الأسوأ». وكان لكلماتها في نفسي وقع الإبر الواخزة، لأنني باديء ذي بدء، أدركت أنها تعبّر عن الحقيقة، وأنني كنت في القاع فعلاً. ولكن يترتّب عليّ ألّا أبقى هناك، فأنا أعرف أنني أمتلك القدرة على التحدي والمجابهة، وقرّرت أخيراً أن أعمل على التغيير!

ومن الممكن إذن أن يساورك إحساس أنك على شفا الدرك الأسفل في بعض مناحي الحياة، لكن صدّقني أن بإمكانك تغيير واقع الحال هذا. ولدى كل مولود بكر جوانب قوة يُقتضى منه استثمارها لتحقيق إمكانياته القصوى.

البكورية قوّة إذا أحسنت استثمارها

دعونا نجري جردة سريعة على الصفات المتأتّية من بكورية المرء:

1 ـ طبيعة قيادية:

إن الطبيعة القيادية للمولود بكراً ليست خافيةً على أحد، فإذا كنت ابناً بكراً، فأنت من نوعية البشر التي يُنتظر منها الإرشاد والتوجيه، ويتقدم الموقع القيادي الذي تتبوّأه طرداً مع اتساع المجال الحيوي لشخصيتك، فمنذ مرحلة طفولتك ينحو أشقاؤك الأصغر سناً إلى الاتّكال عليك في قيادتك لهم. وحالما يتقلّد المرء قميص القيادة، يصبح من الصعب خلعه عنه.

فلو قُيِّضَ لي أن أكون رئيساً لمؤسسة، فمن دواعي سروري أن يكون جميع نوّابي ومساعديَّ الأساسيين من المواليد بكراً، ومردُّ ذلك أنني أعرف الكفاءات القيادية التي يحوزها المولودون بكراً.

وأشهد في ابنتي البكر هولي ظهوراً لهذه القدرات القيادية في كل آنٍ وحين، فلقد رشّحت نفسها حين بلغت الصف التاسع لمنصب عريفة الصف، لكن تبيّن لها بعد فرز وجمع الأصوات أنها خاسرة بفارق أربعة أصوات. ورغم حرصنا على تلطيف وقع الأمر عليها، لمعرفتنا أن الخسارة عسيرة الهضم عليها، وخاصةً حين تحصل بفارق ضئيل كحد السيف، إلا أننا لم نسمع منها ولا كلمة

تشير إلى تعكّر صفوها، بل تقبّلت الهزيمة بوقار ورحابة صدر عاكسة سماتها الشخصية كمولودة بكراً. ومضت بنا الأيام سنة أخرى، لتدخل علينا في إحدى الليالي ونحن جلوسٌ على مائدة العشاء، وتعلن لنا:

«إيه، احزروا ماذا حدث؟ لقد أصبحت عريفة لصفّي العاشر».

لقد كان وقع الأمر طيّباً عليّ إلى الحد الذي يمكن لأيّ كان ملاحظة طقطقة عرى قميصي بتأثير انتفاخ صدري كأبٍ فخور جداً بابنته، ليس لأنها انتُخبت عريفة صفّها، ولكن لأنها لم تسمح للهزيمة بأن تحطّم معنوياتها أو أن تعيقها عن معاودة الكرّة.

إن تمتع المرء بقدرات قيادية لايعني أن يربح في كل آن، وإذا مُنيتَ بعدّة إخفاقات في مجرى حياتك، فإن هذا لايعني أنه أصبح محتّماً عليك أن تبقى بعيداً عن الأضواء طوال حياتك، فالعالم في حاجة إلى أناس يمتلكون الشجاعة والإرادة لأن يقودوا، فأعطِ نفسكَ فرصةً إذن، وسترى أنه يوجد لقدراتك القيادية حظ في الحضور.

ولنأخذ حالة الإبن البكر جورج، والذي كان يؤثِر الجلوس في اجتماع مجلس إدارة عمله، مع إبقاء فمه مغلقاً، دون أن ينبس ببنت شفة لأنه يخشى أن لايلقى اقتراحه التقدير الإيجابي، وربما احتدمت حدة النقاش بين زملائه، مختلفين حول قضية معينة، متنقّلين في آرائهم وأفكارهم من جهة إلى أخرى دون الوصول إلى مقاربة حل للمسألة، في حين كان جورج غير مكترثٍ بكل هذا، مع أنه توصّل في ذهنه إلى ما يتعيّن القيام به، أو على الأقل كان بوسعه استشراف الطريق إلى ذلك، لكنه يظن أنه لو أخبرهم بما في ذهنه، فسيقولون عنه أنه يهوّم. ومع ذلك، فإنه في أحد الأيام، وبعد أن كان قد مضى على بداية الاجتماع عدة ساعات، وبدأ يشعر بالإرهاق والضجر، قرّر أخيراً أن يبوح بما توصّل إليه: «أعتقد أن ما يمكننا فعله هو....»، ثم قدّم حلاً ناجعاً للمسألة، وصُعِق جميع الحضور، لأنهُ، أولاً، تحدّث أخيراً بشيءٍ ما، وثانياً لأن فكرته كانت بالضبط ما يبحثون عنه.

وتنحّى به مديره العام إثر نهاية الاجتماع جانباً، وقال له: «لقد كان ذلك

عظيماً يا جورج!، كيف توصّلت إليه؟» وأخذ جورج منذئذ، وبعد أن تشجّع من نجاحه هذا بالجهر بآرائه أكثر فأكثر، وتوصّل إلى طُرقٍ مكّنت شركته من إنجاز بعض أشغالها بنجاعةٍ أعلى، ولأن توفّر عليها أموالاً، وتزيد من مبيعاتها.

لقد كان الجميع يقدّر أن جورج المسكين ليس إلّا شخصاً أحمقاً وسطحياً في تفكيره، لكن ذلك غير صحيح مطلقاً، فهو مولود طبيعياً كقائد، لكنه يعاني في الوقت نفسه من مشكلة النقص في اعتباره لذاته، وكان لهذا السبب يلجأ إلى إبقاء نفسه في العتم بعيداً عن الأضواء كل تلك السنوات. وهذا ما يدفعنا إلى التساؤل كم يوجد من أمثال جورج في هذا العالم؟ وكم هو مقدار الخسارة التي نتحمّلها جرّاء ذلك؟

2 ـ محلّل بارع

يُشار إلى المولودين بكراً بأنهم أناس يُكْثِرون طرح الأسئلة، وبأنهم يرغبون دائماً أن يعرفوا كل التفاصيل، إلى حد أنهم يجرّفوننا أحياناً نحن النماذج الأقل صبراً إلى حدود الانفجار غيظاً.

لايوجد أي داعٍ لأن تعتذر عن طبيعتك السؤولة هذه، فليس هناك أي غلط في رغبتك معرفة كلّ التفاصيل، وما يمدّك ذلك من قدرة على معالجة محكمة للوضع. فأنت تعي أن بوسعك، حالما فهمت الحالة، إقرار الخطوات الكفيلة بالوصول إلى ما يقتضيه الأمر. إذا لم ينبرِ لهذه المسائل أحد هؤلاء المؤَسوَسين المولودين بكراً، فإن البقية منا ستبقى تلف وتدور في مكانها إلى الأبد دون إحراز أي تقدّم.

هل تتذكّر لعبة المكعّبات الملونة، والتي انتشرت على نطاق واسع قبل عدة سنوات؟ لقد كنت نافذ الصبر كلياً مع أشياء كهذه، فكنت أنكبّ لمدة دقائق معدودة عليها لإعادة ترتيبها، ثم وبعد أن أعجز عن الوصول إلى حل في بعض الأماكن أقلع عن المتابعة بها. إن طبيعة (الطفل المدلّل للعائلة) التي نشأت على أساسها هي التي صاغتني كشخص نافذ الصبر، وأهوَج بعض الشيء. في حين أنني بالمقابل رأيت بعيني من يمضي ساعاتٍ طويلة منكبّاً على هذه المكّعبات،

عاملاً على دراستها وتحليلها، ثم إعادة تركيبها بصبر وأناة باعثة على الدهشة. وأنا على استعداد لأن أراهن بأن معظم هؤلاء الأشخاص الذين ينكبّون بهمة عالية على حل هذه الأحجية إنما هم مولودون بكراً.

هل أسمع أحدكم يقول: «حسناً، وماذا بعد؟ إن الأبناء البكر ماهرون في حل الأحاجي. زِدْ على ذلك خمسين سنتاً. وسيتيح لك ذلك إحتساء فنجان من القهوة على هذا الاكتشاف!!».

إن الاستهانة بذلك غير صحيحة، إذ أن إجراء مقاربات متأنيّة وتحليلية ومدروسة لفهم المسائل، يمكن أن يقدّم لك خدمات لايُستهان بها. ويقتضي منك تعلّم الاستخدام العملي لمَلَكات التفكير المزوّد بها طبيعياً، في كل منحى من مناحي حياتك، وأن لاتدعنا نحن البقية ـ النافذي الصبر والمتهوّرين الواقفين واحداً إثر الآخر وراءك في ركب الحياة ـ نؤثر عليك بدفعك لاتخاذ قرار متسرّع وغير مدروسٍ جيداً. ويمكنك عموماً كمولود بكر أن تثق بنفسك في المسائل التي تتطلّب اتخاذ خيارات متأنيّة.

لكن لابدَّ لي بالمقابل من التأكيد على أنني لا أتحدّث هنا عن المماطلة والتسويف، والتحليل اللامتناهي للأمور والذي لايحدّه سوى اللّحد، عاكساً في ذلك أمراً واحداً فقط، ألا وهو خشيتك وتخوّفك من اتخاذ قرار، لكنني أتحدّث عن الحالة التي يجد فيها المولود البكر نفسه في مواجهة اتخاذ خيار استراتيجي ـ ولنقل تقلّد موقع عمل آخر في مدينة أخرى، أو البقاء في الموقع الحالي ـ، فهو من النوع الذي سيلتقط في هذه الحالة ورقة وقلماً ويسطّر عليها كل إيجابيات وسلبيات المسألة، حيث ستبنّد الأوجه الإيجابية لموقع العمل الجديد في أحد جوانب الورقة، بينما تبنّد الأوجه السلبية في الجانب الآخر، وبعد أن يدوّن كل ما يخطر على باله ممّا يتعلّق بالأمر، ويعطي لنفسه مهلة كافية للتمحيص فيه، يقرّر بعدها ماذا عليه أن يفعل. وسيقف في هذه الأثناء المولود أخيراً جانباً، راسماً ابتسامةَ لامبالاةٍ، وقائلاً: «تعالوا انظروا إلى هذا الرجل الذي يعجز عن حسم أموره»، لكن تذكّر أن التفكير بتأنٍّ مبالغ به قبل اتخاذ قرار ما، لايمكن أن يفسد على المرء حياته.

3 ـ نفسية عالم

يقرأ المولودون بكراً عادةً عدداً من الكتب أكثر ممّا يقرأه الآخرون، وهذا ما يوفّر لهم أفضلية معرفيّة على بقية البشر الآخرين في هذا العالم. ويعود سبب هذا الشغف بقراءة الكتب أولاً وقبل كل شيء، إلى أن الآباء يميلون إلى اتّباع عادة شراء الكتب وقراءتها لهم بحماس.

ولنأخذ حالة بوفورد، والذي اشترى له والداه، بعد إبصاره النور بفترة قصيرة أطناناً ممّا هبّ ودبّ من المتاع، ومن ضمنها الكتب. ثم أخذوا يقرأون له في الأمسيات وحين تحلّ ساعة نومه، قصصاً مثل: (القاطرة الصغيرة الجرّارة)، (القارب الشراعي)، (بابار قادم إلى أمريكا)، (البيوض الخضراء وفخذ الخنزير)، مكرّرين قراءتها مرّات ومرّات. وهذا ما يدفع بوفورد، والذي نما لديه شغفٌ بالقصص والحكايات، وتقديرٌ عالٍ للقراءة، لأن يلحّ دائماً على أبويه: «ماما، اقرأي لي القصة مرة أخرى».

لكن ها هو الولد الثاني برادفورد قد وُلِد، لينضم في الفترة الأولى إلى أخيه، في السماع لأمه أو لأبيه وهما يقرآن قصصاً عند حلول موعد نوم الأطفال. لكن مع توالي الأيام ستحين اللحظة التي تفقد فيها هذه العادة أهميتها لدى الأبوين، فكيف يمكن لهما تخصيص وقت للقراءة للطفلين، في الوقت الذي يأتي كلاهما البيت متعبين بعد يوم عمل طويل، ويتّجهان إلى أقرب سرير للاستلقاء عليه. أما بالنسبة للكتب، فإنّهما سيرتئيان أيضاً أن كل كتب بوفورد العتيقة تحت تصرّف برادفورد، وبوسعه قراءتها، وليس هناك أي داعٍ لشراء كتب جديدة له.

ولهذه الأسباب، لن تنمو ميول للقراءة لدى برادفورد، ولاميول باتجاه المعرفة، كما يمكن أن يحدث مع أخيه الأكبر، والذي يصل لديه الأمر إلى الحد الذي نراه قد قرأ عدة كتب دراسية بسيطة لوحده، قبل مدّة من الوقت المفترض لدخوله المدرسة، والتي يصل إليها متحفّزاً وعلى أهبة الاستعداد للإقلاع فيها، بعد أن قطع شوطاً في منهاجه المدرسي قبل أقرانه في الصف.

ومن غير المستغرب إذن ذلك العدد الكبير من المولودين بكراً بين صفوف المعلّمين وأساتذة الجامعات والعلماء، أو من أصحاب المهن المشابهة والتي تتطلّب ثقافة عالمة رفيعة المستوى.

وسأخصّص الآن بضع كلمات لمن تعوّد من بينكم طوال سنوات، على محاربة تلك القدرات الطبيعية التي يتمتّع بها في حقل (القدرة - الذهنية)، وهم ليسوا حالات نادرة كما يمكن أن يُظن للوهلة الأولى، وتزداد المشكلة تعقيداً عندما يكون هؤلاء، الذين يميلون للحطّ من قدراتهم الطبيعية وثقافتهم العالمة، مولودون بكراً.

روى لي على سبيل المثال، أحد أصدقائي من المولودين بكراً، كيف اعتاد عندما كان في المرحلة الابتدائية، على تقصّد تخطيء نفسه في عدة كلمات في مذاكرة الإملاء، لئّلا يعتقد زملاؤه الآخرون في الصف أنه شديد الذكاء، ويتابع روايته لي قائلاً: «لقد صاروا أقلّ قساوة وشدّة معي ما دمت أرتكب بين حينٍ وآخر بعض الأخطاء لأظهر كبقية الصبية».

ويحدث أحياناً أن يبدأ الأمر بمزاولته كَلُعْبَةٍ، لكن سرعان ما يسقط الإنسان في الفخ. ويصح هذا الأمر خصوصاً عند النساء المولودات بكراً، ممّن يصدّقن الأكذوبة التي تقول إن الرجل لايريد زوجةً أكثر ذكاءً منه. وربّما يصح هذا الأمر بالنسبة لبعض الرجال، لكنهم في الحقيقة، الرجال غير الجديرين باتخاذهم بعولاً بأي حالٍ من الأحوال! إذ أن الرجل المثقف ثقافة حقيقية يريد زوجةً مقاربة له على الأقل في ثقافتها، لكي يكون بوسعها تحفيز وتحدّي قدراته الثقافية.

فمن الممكن أن تصل، عندما تلعب تلك اللعبة من: «أوه، إنني في الحقيقة لست شخصاً بالغ الذكاء»، إلى حد تصديق ذلك، وربما يصبح لعب دور الأحمق عادةً تتأصّل بك، فتبدأ باتخاذ مناحي سيئة لحياتك. فإذا كنت تمارس هذه اللعبة انطلاقاً من لحظةٍ ما في حياتك وجدت فيها مبرّراً لذلك، فتوقّف عن ذلك فوراً! وليس ثمّة أي ضير في كونك مثقفاً عالماً، بل سيفتح لك ذلك بوّابات الحياة على مداها الأقصى.

4 ـ أستاذ ضليع في التنظيم

لابد أن الإبن البكر سمع في مرحلة طفولته الباكرة أمه مردّدة العبارة: «هناك محل خاص لكل غرض، وكل غرض يوضع في محلّه»، ولابد أنها ردّدتها مراراً وتكراراً، لأنه، في الواقع، يؤمن بها إلى درجة الهيام.

وعندما أفكّر بقضية تنظيم المولودين بكراً، يرد إلى ذهني فوراً (آنت إيفي) الأثيرة إلى قلبي، وتتولّى إيفي مسؤولية تسويق كتبي، وتبرهن دائماً في عملها عن مهارة متميّزة. ولاتظنَّن أن ما تقوم به قليل الصعوبة، أو أنه مجرّد وسيلة لكسب لقمة العيش، فأنت لم تشاهد مطلقاً كيفية تعاملي مع سجلّاتي، (تذكّر بأن ساند اضطرّت لأن ترتّب لي دفتر حوالات مصرفية ذي ورق كربون تحت كل ورقة منه، لأنني لم أفتأ أنسى تسجيل رقم الإيصال في الطرف الداخلي للورقة الدائم في الدفتر).

وحَدَث أكثر من مرة أن اتصلت إيفي هاتفياً بي لتسألني فيما إذا كان بوسعي إخبارها عن المصدر الذي أتت منه إحدى الحوالات المصرفية: «فجأة، وجدت هذه الحوالة بين يدي، متروكة بين مجموعة من الأوراق الأخرى، ولم أعرف مقابل أي شيء هي». ويحدث أحياناً أن لا أتمكّن فوراً من معرفة الإجابة على ما يحيّر إيفي لكن إثر حثٍّ لذاكرتي من قِبَلِها، أتوصّل دائماً لإعادة الأمور إلى نصابها. لكن هيهاتَ لي ذلك، لولا مساعدتها لي!

وحَدَث أن أُجريت لي قبل عدة سنوات عملية مراجعة وتدقيق للحسابات من قبل دائرة ضريبة الدخل، بغية مراجعة أرقام مبالغ الهبات والمساعدات الخيرية المستحقّة عليّ. فلقد راودني إحساس حينها أننا غير قادرين ساند وأنا على التبرّع بما تعهّدنا به سابقاً، لذلك استُدعينا لإجراء مراجعة وتدقيق للحالة في مكتب دائرة الضريبة.

النجدة!، ها أنا مرةً أخرى أجد نفسي في حاجةٍ لطلب المولودة بكراً إيفي لتهبّ لنجدتي، وهذا بالضبط ما فَعَلَتْهُ. فلقد أتت برفقتي إلى مكتب دائرة الضريبة، حاملةً معها صندوقاً مليئاً بأوراق منظمة ومرتّبة بعناية، كانت عبارة عن

وصول الدفع والاستلام. وهكذا لم يستغرق لقاؤنا مع الموظف مدقّق الحسابات سوى خمس دقائق، فلقد قلّب سريعاً وصولات الدفع، وتأكّد أنّها تتناسب مع أرقام متحصّلات ضريبة الدخل المدفوعة من قبلي، فقال:

«هيّا، انتهى الأمر، أنا آسف حقيقةً لأنني أزعجتك».

وخرجت من المكتب وأنا أحمد ربي وأشكره على هذه المولودة البكر (المنظّمة).

ويحدث أن نلجأ نحن بقية البشر إلى الاستهزاء من حينٍ إلى آخر بالمولود بكراً المنظّم، ناعتينه بلقب تحقيري يمسّ مسألة الترتيب، أو قائلين له بأنه مسلوب اللّب كلياً في حرصه على البقاء منظّماً، لكن يكمن خلف ذلك أمرٌ واحد فقط لاغير، وهو أننا نغار منه. إذ يمضي البعض منّا ساعاتٍ طويلة كل أسبوع تقريباً في البحث والتنقيب عن غرضٍ معين، نصرّ على أننا كنا قد «وضعناه في هذا المكان تماماً، وها قد ضاعت آثاره الآن». لكن سيتبيّن لنا لاحقاً، عندما نجده في مكان آخر، أننا فعلاً كنا قد تركناه في ذاك المكان وليس هذا!

طبعاً، لايقع أمر كهذا للمولود بكراً المنظّم، رغم أنني لاأصل إلى حدود القول إن المولودين بكراً ليسوا عرضةً للوقوع في هفوات متعلّقة بالنسيان بين وقتٍ وآخر، لكنَّ الرقم الإجمالي لحصول ذلك معهم أقل بكثير ممّا يقابله لدى المولودين وسطاً والمولودين أخيراً.

ليست لعنة إذن أن يكون المرء منظّماً، بل إنها نعمة. ومن غير الغريب في هذه الحال أن يكون الإبن البكر على وجه العموم، الشخص المهيّأ أكثر من غيره لأن يستلم أمور الموازنة المالية للأسرة، فهو أفضل من الجميع في إدارتها. وكذلك، فيما يتعلّق برسم خطوط مسار الرحلة الترفيهية لعطلة العائلة، يُثبت المولود بكراً أيضاً على أنه الأكثر قدرة على تحديد كل محطّات التوقف المناسبة، راسماً في ذهنه بدقة كل شاردة وواردة متعلّقة بالرحلة. وكذلك إذا قُيِّضَ لي أمر ترتيب دعوة على مائدة طعام، فإني سأركن أمر ذلك إلى مولودٍ بكر، لأنني سأكون واثقاً في هذه الحالة إلى أن كل الترتيبات اللازمة ستتم على النحو الأمثل.

ويبرز المولودون بكراً، نتيجةً لمهاراتهم التنظيمية، كمحامين وصحفيين ومحاسبين وأمناء مكتبات رفيعي الكفاءة. وبطبيعة الحال يمكنني الإضافة إلى ذلك، بأنه لن يكون بوسعك اختيار من هو أفضل من مولودٍ بكر لشغل منصب سكرتير تبحث عمّن يتولّاه، شخص قادر على إدارة مكتب، وعلى جعل كل عمليات الإدارة تسير بانسياب ودون أي إرباكات.

ويتفوّق أيضاً المولودون بكراً في عالم السينما، ويثبتون من خلاله قدرتهم على الاستثمار المركّب لمهاراتهم التنظيمية والإبداعية. فلقد جرت العادة على النظر إلى عملية إخراج الأفلام العالمية الكبرى ـ على أنه عمل مثير وممتع، وأنا على قناعة تامة بأن هذه الرؤية صحيحة لكنها ناقصة، فهناك وجهٌ آخر للأمر، وجهٌ مضجر ويتطلّب بذل جهد مثابر ومضني وطويل الأمد، وذلك في عملية إعادة ربط كل المشاهد مع بعضها بانسجام وتناسق، وفي عملية الانتظار لساعاتٍ وأيامٍ طويلة للوصول إلى الوضع المناسب لتصوير اللقطة المطلوبة، ثم في إعادة تصوير المشاهد مرّات ومرّات للوصول إلى الأداء المطلوب.... الخ. ويبدو العمل من هذا الجانب عملاً قُدَّ على مقاس المولودين بكراً. وليس مستغرباً إذن ذلك النجاح الهائل في حقل السينما والذي حقّقه كلٌّ من المولودين بكراً ستيفن سبيلبرغ وجورج لوكاس.

وربّما مازلتم تتذكّرون الحوار الذي أجريته مع سكيبتيكال ستيف، والذي أوردته في متن الفصل الأول، حيث ظنَّ أنني مخطئٌ كلياً، وأن دراستي ليست مبنيّة على أي أساس متعلّق بترتيب الولادة، لأنه مولودٌ بكراً ومع ذلك لايعتبر نفسه من صنف الناس المنظّمين. جيداً، إذ يبدو مكتبه فعلاً في حالة فوضى شاملة، لكنه مع ذلك يعرف كيف يعثر من بين كل هذه الفوضى على أي غرضٍ يريده. ومن الممكن أن تنطبق هذه الحالة عليك أيضاً، فلا تدع عزيزي المولود بكراً لهذه المظاهر السطحية الخارجية أن تخدعك، فالتنظيم والترتيب ليسا بالضرورة أموراً من الطينة نفسها. ولاتحط من قدر نفسك إذا أخذت شخصيتك مظهراً فوضوياً خارجياً، فخلف هذا المظهر، يكمن في أعماقك عزيزتي وعزيزي المولود بكراً قدرةٌ رائعةٌ على التنظيم، وليس هناك أي ضير في كونك منظّماً على

هذا النحو، بل إنك كمولود بكر لاتركن إلا لنمط الحياة البنّاءة، ولإنجاز ما رتّبته في ذهنك من مشاريع. ولن يتحوّل الأمر إلى مشكلة إلّا عندما تصبح حياتك أسيرة جداول ومخططات، وعندما تغلّب عملية المجالدة التي تحوض معمعانها مع مشاريعك على جميع جوانب الحياة الأخرى.

ويمكنني القول على وجه الإجمال، إن نزوعك لأن تكون منظّماً، هو أمرٌ يعود عليك بقدر هائل من الفائدة. وستقدّم للآخرين خدمة كبيرة أيضاً، إذا استطعت إشراكهم في مهاراتك في هذا المجال، لأن العالم حافل بمن ينطبق عليهم القول المأثور بأنهم سيفقدون رؤوسهم إذا لم يوثقوها بإحكام إلى أعناقهم.

5 ـ شخصية طليعية وذات آلية ذاتية

هناك كفاءة أخرى يتمتّع بها المولودون بكراً ويُضرب بهم المثل بها، وهي نزوعهم للبقاء في الطليعة أمام الآخرين بخطوة، فهم يمتلكون القدرة على معرفة الواجبات التي ينبغي القيام بها، والشروع من تلقاء ذواتهم بإنجازها.

ففي ظروف العمل المكتبي الوظيفي يتطلّب المولودون بكراً، بشكلٍ عام، قدراً أقل من المراقبة والإشراف لأن لديهم آليةً ذاتية في الحثّ على العمل، ومن النوعية التي تقيّم نفسها بنفسها. ويعود ذلك من الناحية الأساسية إلى حقيقة أن والدَيْ كل واحد منهم كانا يترقّبان منه الكثير، ويتأصّل ذلك في نفسه ويصبح يترقّب الكثير من نفسه. ولهذا السبب يُظهر المولودون بكراً مهارة فائقة في حال تقلّدهم مواقع إدارة الأعمال.

ويجب الإقرار مع ذلك أن ثمّة وجهاً سلبياً لإنجاز الأعمال بالاعتماد الذاتي على النفس، وهو نمو نزوع لدى المولود البكر بالرغبة في تنكّب زمام جميع الأعمال بنفسه، ويشقّ عليه دائماً تفويض الآخرين بأمور السلطة والمسؤولية، وهو الأمر الذي يقتضي منه تعلّم ممارسته. وربما تتذكّرون الفترة التي كان فيها جيمي كارتر يتربّع على سدّة الرئاسة، فلقد كانت واحدة من الانتقادات التي كان يواجَه بها دائماً، هي أنه كان يحاول تولّي زمام جميع الأمور بنفسه، ممّا لم تقتصر نتيجته على أنه كان يستنزف نفسه في العمل إلى حد الإرهاق، بل إلى

أنه لم يستطع إنجاز قدرٍ من الأعمال مماثل لما كان من الممكن أن يحققه فيما لو فوّض آخرين بعددٍ من مسؤولياته، أكثر ممّا يفعل في الواقع.

وأرجو أن لايفهم مني أحدٌ هنا أنني أجيز ذلك النقد الموجّه لكارتر، لكن حصوله ليس مفاجئاً لي، لأنه يطال نوعية السلوك الذي يمكن للمرء أن يتوقّعه من مولود بكر. وترجع مشكلة المولود البكر من أحد جوانبها إلى إدراكه بأن أولئك الآخرين لن يتقنوا إنجاز العمل بالكفاءة التي ستكون عليها فيما لو تنطح بنفسه لذلك، وربّما لانخالفه في صحّة ذلك، لكن ليس في الأمر ذلك القدر من الغضاضة، وذلك لسبب بسيط، أنه ليس بوسع أي كائن إنساني على الإطلاق التواجد في كل الأماكن دفعةً واحدة، ولا حتى الأشخاص البارزين من الأبكار، لذلك لامندوحة من تعلّم التفويض.

إلّا أنه لابدَّ لي من التأكيد على أن قدرة المولود البكر على أن يكون طليعياً وذاتي الحركة، ومعتمداً على نفسه، إنما هي ميزة تفوق في أهميتها أي مشكلة يمكن أن تُثار نتيجةً لعدم قدرته على التفويض والتي هي في حد ذاتها مسألة يمكن التغلّب عليها وتجاوزها.

ويتعيّن على كل مولود بكر أن يتذكّر أنه غير قادر على القيام بكل شيء دفعة واحدة. عليه ألّا يتعلّم التفويض فحسب، ولكن أن يُفَعِّل قدرته على مقابلة الآخرين بكلمة: «لا»، فمن المستحيل على المرء معالجة أيَّ قضية، وهو لايستطيع تحقيق كل ما يطلبه منه الآخرون، ويجب أن يعرف حدوده! وإني أتوجّه من كل قلبي للمولودين بكراً، لأطلب منهم تعلّم نهل قدر أقل من مشاغل الحياة لأني أعرف ميلهم للانغماس في مشروعات أعمال زائدة عن الحد، إلى درجة عدم إبقاء أي فسحة زمنية يكرّسونها لشؤونهم الخاصة، وعائلاتهم، وتلك طريقة ناجعة جداً للوصول إلى تفكيك أواصر الأسرة وتهديم الصحة، وأخيراً إنهاك أنفسهم إلى حد الهلاك.

أنت بالتأكيد الشخص الذي يعتمد الجميع عليه، لكنك لست أطلساً(*)،

(*) ـ أطلس: نصف إله ونصف بشر، أُنيط به مهمة حمل السماء على كتفيه. م.

وغير قادرٍ على التنقل هنا وهناك متنكّباً أثقال العالم على كاهلك!

ويتمتّع المولود بكراً بكفاءات عديدة أخرى، ذات فوائدُ جمّة له، سواءٌ في مجال حياته الشخصية أم المهنية. ويجوز لي القول إن معظم هذه الكفاءات إنّما هي تنويعات على ما أتينا على ذكره في متن هذا الكتاب.

ونوجز كلامنا بالقول إن لدى المولود البكر نزوعاً لأن يكون صارماً في دقّته، وشديداً في عنايته بالتفاصيل وكذلك مبدعاً في ذات الوقت. وهو على الغالب واثق من نفسه ومن قدراته الذاتية الخاصة ـ ما لم يكن قد وقع في شرك الاستكمالية المثبّطة الهمة، والتي أوردنا سابقاً كيفية البُرء منها.

وتداولنا سابقاً عدداً من المواقع الوظيفية والتي تبدو وكأنها صُمّمت خصيصاً للمولود البِكر، وتشتمل القائمة على:

- محاسب.
- مهندس معماري.
- رئيس مجلس إدارة شركة.
- مدير إدارة مصرف.
- رئيس تحرير صحيفة.
- مخرج أو منتج سينمائي.
- أمين مكتبة.
- قس أبرشية.
- سياسي.
- سكرتير إدارة.
- معلّم.....(*)
- قبطان طائرة.
- محامي.
- مخطط مدن.
- عالم كومبيوتر.
- مهندس.
- صحفي.
- موسيقي
- طبيب.
- عالم أبحاث.
- جرّاح.

وهذه مجرّد قائمة جزئية فقط، لكنها كافية لإعطائك فكرة أولية عن المهن العديدة التي يفلح بها الأبكار على نحوٍ لايُجارى.

(*) ـ يقصد المؤلف في إيراد هذه القائمة، أن المولود البكر يفلح في كل المجالات التي تتطلّب إثبات كفاءة مميّزة. م.

وهنا تجدر الإشارة إلى صحة ما يقال بأن لدى المولود بكراً عِلَلَه أيضاً، لكن يمكن لكثير من هذه العلل - مثل الحرص على البقاء في حالة من يُتوقَّع منه دائماً الأفضل، أو الإحساس بضرورة التفوّق على أقرانه داخل البيت في كمّ العمل المبذول، أو أن يُلفي نفسه في موقع المطالب بأن يكون أهلاً لأن يُضرب به المثل من قبل الآخرين.... الخ - يمكن لها أن تتحوّل في النهاية لتثبت عن كونها نِعَمٌ وفوائد على المدى الطويل إذا كنت مولوداً بكراً، فثمّة احتمالٌ كبير، لأن تكون قد عركتك الحياة، ولأن تصاب شخصيتك ببعض الرضات، مردُّها ما تعرضتَ له في مجرى نشأتك من تأنيب وتحقير...ودعوات لأن تكبِّر عقلك. بل ربما ساورك إحساس منذ مراحل الطفولة الباكرة، كما لو أنك في معسكر تدريب للمجنّدين.

طبعاً، لم يكن وقع كل ذلك سهلاً عليك، لكنك بالمقابل اكتسبت شخصية إنسان أكثر صلابة وقدرة، نتيجة لكل تلك المحن التي مرّت عليك.

وبوسع كل مولود بكر، إذ أراد، التحكّم في صياغة شخصيته، فإمّا أن يختار إفساح المجال لما يُثقل كاهله من أعباء موقعه الولادي، لتحويله إلى شخص انفعالي غضوب وحاد الطبع، أو أن يتمكّن من تجيير كل ذلك لصالحه!

وإذا تحقق فعلاً أن جيرها لصالحه، عندئذٍ أدعو العالم قاطبةً لأن يتنبه، فها قد وصل ذلك الشخص المقبل على صنع مأثرة!

إن كون المرء مولوداً بكراً يُعتبر عن حق، هبة رائعة، ويجدر بكم الاستفادة منها.

انتهى.



ملاحظات

الفصل الأول

1 ـ «السمات المشتركة بين العلماء، وذوي الرتب العسكرية العليا، ونواب البرلمان» ـ دراسة بقلم ريتشارد رويجنهافت. أُخِذ عن تقرير في مجلة (علم النفس اليوم)، أعدّه جاك هورن، عدد أيار 1976.

2 ـ المصدر السابق.

3 ـ «التطبيق العلمي لعلم نفس الفرد»، دكتور ألفريد أدلر، لندن.

4 ـ «لايصحّ ثناء أي كان»، نيويورك، جين غودسيل، 1988.

5 ـ «ما ينبغي أن تعنيه الحياة لك»، أدلر، نيويورك، 1958.

6 ـ «أخوة وأخوات»، كارل كونيغ، 1963.

الفصل الثالث

1 ـ لوك، 15.

الفصل الرابع.

1 ـ جينيس.

الفصل الخامس

1 ـ «تصنيف الترتيب الولادي»، دكتور كيڤين ليمان، 1985.

2 ـ «الاستكمالية، الوجه السلبي لمن يتمتع بكفاءة فائقة عن الحد»، دكتور مريام أدير هولدت ـ إليوت، 1987.

3 ـ المصدر السابق.

4 ـ «لايصحّ ثناء أيٍّ كان»، غودسيل.

5 ـ «الكتاب الوطني للاقتباسات الأمريكية»، بروس بوهل، 1967.

6 ـ «متى يخفق الأذكياء؟»، كارول هيات وليندا غوتليب، نيويورك، 1987.

7 ـ «مجاراة مقاييس السلوك الرفيع»، دكتور كيڤين ليمان، 1988.

8 ـ «متى يخفق الأذكياء»، هياة وغوتليب.
9 ـ «لست إلّا بشراً»، بيل جول، 1985 .
10 ـ «كيف ترفع مستوى اعتبارك الذاتي لنفسك»، ناتانييل براندن، 1987.
11 ـ المصدر السابق.

الفصل السادس

1 ـ «أعراض حالة أحيل»، دكتور هارولد، هـ.بلومفيلد، 1985.
2 ـ المصدر السابق.
3 ـ المصدر السابق.

الفصل السابع

1 ـ «صقل ذهنية الطفل دون فقدانك لرشدك» دكتور كيڤين ليمان، 1984.
2 ـ «تصنيف الترتيب الولادي»، ليمان.

الفصل الثامن

1 ـ «الجنس يبدأ في المطبخ»، دكتور كيڤين ليمان، 1983.
2 ـ «صقل ذهنية الطفل دون فقدانك لرشدك»، دكتور ليمان.
3 ـ مارك 12: 42 ـ 44.
4 ـ «المراهقين ـ متى يحين القلق، وما يفرض ذلك عليك»، 1986.
5 ـ «بيل كوسبي بنفسه»، بيل كوسبي، 1984.

الفصل التاسع

1 ـ «فهم الطبيعة البشرية»، ألفرد أدجلر، 1969.
2 ـ «الإبن الوحيد»، داريل سيفورد، 1988.

الفصل العاشر

1 ـ «الرغبة المستميتة لتناول المشروب الكحولي»، دكتور أندرسون سبيكارد وبربارا وطومسون.
2 ـ المصدر السابق.
3 ـ المصدر السابق.

الفصل الحادي عشر

1 ـ «أعراض حالة أخيل»، بلومفيلد.

المحتويات

صدر عن الدار

هرمس مثلث العظمة (النبي إدريس)	تأليف: لويس مينارد
الفرعون الأخير أو زوال حضارة	تأليف: فرانسيس فيفر
مفهوم العدل في الإسلام	تأليف: د. مجيد خدّوري
موسوعة الجيب لقواعد الإنكليزية	إعداد: نورالدين البهلول
أصحاب الجلالة ـ الأهرامات	تأليف: ف. زامارووفسكي
نيتشه مكافحاً ضدّ عصرة	تأليف: رودولف شتاينر
قوّة الأسطورة	تأليف: جوزيف كامبل
أقاصيص شرقية	تأليف: مارغريت يورسينار

قيد الطباعة

الجنس في أديان العالم	تأليف: جفري بارندر
الفيسكونت المشطور (رواية)	تأليف: إيتالو كالفينو
الجنس وطبيعة الأشياء	تأليف: ن. جـ. بيريل
الجنس ومنابع الموت	تأليف: د. وليام كلارك

إصدارات قادمة

* ـ دكتاتورية العقل في الغرب
* ـ الجنّة كما رآها الكُتّاب والفلاسفة والفنّانون عبر العصور
* ـ الحضارة اللاواعية
* ـ الرجال من المرّيخ والنساء من الزهرة



شخصيّة المولود البكر

... يعتمد الجميع عليه لتتكّب زمام جميع الأشغال. يأخذ على عاتقه معظم أشغال مكتب عمله بما ينوف عن حصته المفترضة. يُخرجه عن طوره رؤيته الأشياء غير مُنجَزة. سريع في اكتشاف العيوب، ويناكد كثيراً قرينه الزوجي، ويشرف على تربية أطفاله، ويبالغ في تعويل آمال غير منطقية على الآخرين. لديه دائماً جدول أولويات، ويؤثر إلى حدّ الولع إبقاء الأشياء منظّمة وفي متناول يده.

فإذا كانت هذه الخصائص تصف شخصيتك، فإنك على الأرجح شخص مولودٌ بكراً! وكما سيخبرنا المُؤلّف، فإن كون المرء مولوداً بكراً هو بحدّ ذاته أقسى عمل مقدّرٌ له أن يتولّاه في حياته؛ إذ سيرزح تحت وطأة ضغوط لاتُطاق، ولن يحمّله الناس دوماً مسؤولية إنجاز كل الأعمال فحسب، بل سيكون هو نفسه قاسياً على نفسهَ بقدرٍ أكبر من الحد المسوّغ به. ولأنه يجد نفسه أحياناً مستنزفَ القوى كلياً ومرهقاً ومجهداً حتى الرمق الأخير، فإنه سيجد نفسه في أحيان أخرى مستسلماً لشعور بالاستياء والمرارة... لكن هناك طرق تعلّمك الاستفادة من الوجوه الإيجابية لهذه الخصائص نفسها التي جعلتك ما أنت عليه. وسيبيّن لك المُؤلّف كيف يتحكّم ترتيبك الولادي في صياغة شخصيتك ونمط علاقاتك مع أصدقائك وأفراد عائلتك واهتماماتك في مسائل الحب، وسيرة حياتك عموماً ـ لكن سيعلمك في الوقت نفسه كيف تستثمر كل ذلك لصالحك خير استثمار. تعلّم كيف تتغلّب على الاستكمالية الخانقة، وتتوقّف عن تدمير نفسك، وكيف تبرأ من الجروح التي تعرّضت لها في طور الطفولة ورافقتك طوال حياتك، وكيف تنتصب واقفاً على قدميك بعد الإخفاق وتصبح أشد صلابةً وأكثر ثقةً بالنفس، وكيف تطوّر علاقاتك نحو الأحسن وتبلغ السعادة الحقيقية.

وإذا كان هذا الكتاب يعين المولودين بكراً على الانعتاق من ربقة الضغوط التي يجدون أنفسهم رازحين تحتها، فإنه أيضاً يعين الأهل والدارسين على فهم شخصية المولودين بكراً، وبالتالي مساعدتهم على تطوير قدراتهم وتجاوز سلبياتهم.

دار الكلمة
سورية ـ دمشق ـ برامكة ـ شارع فلسطين
ص.ب: 2229 ، هاتف ـ فاكس: 2126326